APRILE 2021 - € 1,50

GialloZafferano

la cucina nelle tue mani

uova
E ASPARAGI
gourmet

&

ricchi secondi
DI PRIMAVERA
CON POLLO
E CONIGLIO

+

30
idee con la
pasta fresca

TRE MENU
di festa
FACILI
E CREATIVI



Ciambella di brioche a chiocciola salata pag. 56

106
RICETTE INEDITE
non le trovi sul sito

Di pasta da pane, brioche, choux: quale preferisci?

golose ciambelle di
Pasqua

IN EDICOLA IL 16 MARZO 2021

GRUPPO MONDADORI Anno 5 - N.4 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Francia € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,00 - Svizzera Italiana CHF 3,80



BENVENUTI
in Cucina con
STUFFER
Vuoi cucinare meraviglie con le nostre basi?
SCARICA GRATIS
il nuovo ricettario!
www.stuffer.it
STUFFER
55 ricette
Crea...
Sfoglia
ROTONDA
230g℮
STUFFER
since 1965
Sfoglia
La ricetta è stata ideata e creata dal blog "La cucina della Sgrufetta" - www.sgrufetta.com

Giovanni



Silvia





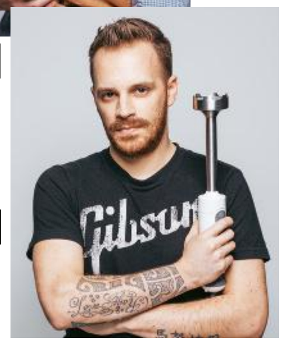
Daniela



Alessandro



Manuel



Aurora



Silvia

benvenuti in **redazione**

Tutti pronti per la primavera (e per Pasqua, va da sé)? Difficile non esserlo. Se la voglia di essere invitati o ricevere a casa amici e parenti va ancora tenuta a bada, quella di aria aperta, finestre spalancate e sole possiamo senz'altro permettercela. Il desiderio di sgusciare fuori dall'inverno, si accompagna a un senso di rinascita, di freschezza, di energia e non si può certo mettere a tacere. A soddisfarlo, per noi cucinieri, ci pensano anche ortaggi, frutta e cibi di stagione che stuzzicano il desiderio di un ricettario completamente diverso da quello invernale e che, guarda caso, ritroviamo nei piatti e nei dolci pasquali. Che sia o meno una festa classica quella che ci aspetta, ci è piaciuto immaginarti come noi goloso di asparagi, taccole e fave novelle, di ricotte e pecorini, di uova e carni bianche. Trovi tante ispirazioni nelle Idee vegetariane (a pag. 70, dedicate ad asparagi e uova) e nella Tradizione ai fornelli (a pag, 58 con 8 piatti di pollo e coniglio), nel Menu green, tutto a base di ricotta (a pag. 68) e nella scheda sul pecorino romano (a pag. 62), ideale con fave e salame o nella tradizionale "crescia". Non ti faremo sentire la mancanza del capretto e dell'agnello, dei cannoli siciliani e delle ciambelle salate e dolci (ne trovi tre, bellissime, nel poster centrale). Sfogliando i "30 modi", imparerai a creare tagliatelle, tagliolini, lasagnette e altre paste lunghe, in versione nature o colorate con erbe, nero di seppia, barbabietole. Datti il tempo che ci vuole: per noi impastarle è stato rilassante e terapeutico. Ma per il nostro menu di Pasqua 2021 (a pag. 46) abbiamo preferito una ventata di novità: l'abbiamo pensato senza simboli, più libero e creativo perché anche una festa un po' diversa può essere buonissima.

Daniela Falsitta, giornalista

STELLE e padelle

Caro Ariete, buone notizie per te: dopo due anni piuttosto impegnativi Saturno ha mollato la presa e Giove ha traslocato in Acquario per rinfrancarti e **coccolarti** alla grande. È venuto il tuo momento, anche se forse non ci credevi più e puoi affrontare placido la scalata verso la felicità. **Nuove vette** ti attraggono e le raggiungi senza affanno, deciso come sempre, ma con inedito (per te) piglio civettuolo. Non sarai nemmeno a corto di liquidi. Ed eccoti incedere attento e contento nel reparto delikatessen del supermercato o in **edonistica gimcana** tra panettieri, pescherie e fruttivendoli "bravi" deciso a concederti solo ingredienti top. **S.B.**

ARIETE
dal 21 marzo al 20 aprile

La **fortuna** ti sorride, lo spirito **si illumina** e **vuole solo** cose buone

sommario

aprile



69
Crumble cake ai lamponi, un dessert che conquisterà tutti



I NUMERI del mese

le nostre cucine hanno lavorato...

10 kg
DI PESCE E MOLLUSCHI
tra sgombri, trota salmonata, sarde e calamari

160
UOVA
per le ricette con pasta fresca e le specialità pasquali e di stagione

E ANCORA CONIGLIO, POLLO, CAPRETTO, ERBETTE, ASPARAGI E CIOCCOLATO

Foto di copertina di Sonia Fedrizzi



72
Pizza bianca di Pasqua per portare in tavola il sapore della primavera



51 Carré allo chèvre con asparagi: la tradizione servita con gusto

la scuola di giallo

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi e impasti

Secondi

Contorni, verdure e salse

Dolci

giallozafferano.it

Novità e tendenze: scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

sul sito

ASPETTANDO PASQUA

Torta rustica salata

Festeggiamo la fine del grande freddo con questa saporita torta a base di speck, fontina e petali di patata croccanti. Un goloso piatto unico take away! ***https://ricette.giallozafferano.it/Torta-rustica-salata.html***





COSÌ PIACE A TUTTI

Tiramisù con uova pastorizzate

Gusta il dolce italiano più amato in tutta sicurezza! Se le uova crude creano diffidenza, procedi con la pastorizzazione casalinga: prepara uno sciroppo caldo con acqua e zucchero e fallo colare sui tuorli crudi a temperatura ambiente. ***https://ricette.giallozafferano.it/Tiramisu-con-uova-pastorizzate.html***

sui social



INSTAGRAM: SNACK FILANTI

3 ricette per l'aperitivo

Ideali per brunch domenicali e happy hour: sono stick a base di mozzarella e polenta, sfiziosi, fritti e filanti. ***https://www.instagram.com/p/CJ4JIDdBIro/***

VIDEO IN PLAYLIST

Cozze fritte

In pochi secondi la video-ricetta da gustare bollente. ***https://www.facebook.com/GialloZafferanolive/posts/10158374182086896***





PIÙ CLICCATE DA FB

Spaghetti alla carrettiera

Oltre 15.000 condivisioni per il video della pasta preparata con pochi, semplici e gustosi ingredienti. ***https://www.facebook.com/GialloZafferanolive/posts/10158392034301896***

prossimamente

PER TUTTI

Pancake alla ricotta

VARIANTE LIGHT DELLA TIPICA RICETTA AMERICANA!



RICICLI D'ARTE

Pastiera al cioccolato

GOLOSA VERSIONE DEL FAMOSO DOLCE PARTENOPEO




THE BRANDING CREW
Vivere di Gusto
RUFFINO
L'incanto della semplicità.
Il sapore di ogni momento insieme.
Un'arte senza tempo che sussurra alla nostra anima.
E' un modo di vivere il nostro.
E' Vivere di Gusto. Ruffino.
ruffino.it
viveredigusto.it
ruffinovini
ruffinowines
RUFFINO
DAL 1877
AQUA DI VENUS
RUFFINO
MODUS
TOSCANA
RUFFINO
RISERVA DU
Chianti Class
Riserva
BEVI RESPONSABILMENTE

DI **CRISTIANA CASSÉ**

è tempo DI...

Apprezzare il gusto fresco e stuzzicante delle primizie di stagione. Per una tavola ricca di sapori nuovi, colori e vitamine




chèvre

Tra i più apprezzati formaggi francesi, viene prodotto da oltre 2000 anni, in particolare nella regione Poitou-Charentes, da sempre la prima area per la trasformazione del latte caprino.
Caratteristiche Ha pasta morbida e compatta, leggermente cremosa vicino alla crosta fiorita. A marzo-aprile è in piena stagione, perché è proprio in questo momento, dopo la nascita dei capretti, che riprende la produzione di latte.
In cucina È ideale accostato a frutta secca e fresca, gratinato sui crostoni con miele e rucola, nelle torte salate, con i salumi affumicati, con i vini bianchi aromatici.

Preziosa anche la scorza

Con le bucce dei limoni si fa il liquore più noto d'Italia, il limoncello, si preparano marmellate e canditi, si profumano torte e panature, si realizzano le gremolate per fricassee e ossibuchi.

IL CICLO DEI limoni

Frutti di un grande albero spinoso che rifiorisce di continuo, i limoni vengono raccolti anche cinque volte all'anno, spesso quando sono ancora acerbi: sono infatti tra le specie in grado di maturare lontano dalla pianta. In Italia, sono coltivati soprattutto in Campania, Calabria e Sicilia (la più importante produttrice dell'area mediterranea). Tra le eccellenze, vanno ricordati i limoni del Garda (dolci a buccia medio-spessa, unica eccezione "nordica") gli Ovali di Sorrento Igp (acidi, a buccia spessa), i Costa d'Amalfi Igp (mediamente acidi, a buccia media) e i siracusani Igp (acidi, a buccia media).



È il loro momento

11 kcal

Poco calorici e ricchissimi di vitamina C, sono ideali a primavera come ricostituente naturale, da utilizzare al posto dell'aceto per condire frutta, verdura cruda e cotta, carni e pesci.

CHI ENTRA E CHI ESCE

fave, fagiolini, ravanelli, piselli, pera Williams, agnello, capretto, alici
cavoli, porri, clementine, mandarini, nasello



PUNTARELLE

Sono i germogli della cicoria catalogna (o cimata) e si presentano come un cespo di foglie lunghe e lanceolate al cui interno si trovano tante cimette carnose, i talli. Il gusto è fresco e piacevolmente amarognolo. Un tempo le puntarelle erano diffuse solo nel Lazio e nel sud Italia, ma ormai sono apprezzate in tutte le regioni.
L'acquisto Sceglile con foglie turgide e raccolte e talli piccoli: i più grossi diventano cavi, fibrosi e molto amari.
Come prepararle Sono buone sia crude sia cotte. Nel primo caso, taglia i talli a fettine e lasciali in acqua e limone per quache minuto (diventano più delicati); poi condiscili con olio, aglio e acciughe sott'olio. In cottura, puoi saltarli in padella con olio, aglio e peperoncino (come da tradizione) oppure lessarli. In ogni caso, puoi aggiungere anche un po' di foglie, ma non troppe, perché sono piuttosto amare. Servi come antipasto, contorno o sugo per la pasta.


PERSINO LA ZUPPA
È UN POLLICINO PIÙ BUONA.
ARMANDO TESTA
Se fare felici i bambini a tavola vi sembra tutto tranne che una fiaba, vi proponiamo una bacchetta magica: President Tescoma. Non un semplice frullatore ma un resistentissimo robot da cucina che frulla, amalgama e addirittura riscalda! Per preparare zuppe e puree di verdure, ma anche creme, golosi frullati e frappé. Le fiabe più buone le scrivete voi, nelle vostre case, ogni giorno. Noi di Tescoma siamo felici di sapere che, almeno il lieto fine, lo avremo scritto insieme. (E se si è accesa la golosità: tescoma.it)
tescoma®
LA TUA CASA, LA TUA STORIA.

A CURA DI **DANIELA FALSITTA**

CHIEDI a noi

A domanda, risposta dalla redazione. Ogni mese le nostre soluzioni ai tuoi dubbi e quesiti gastronomici



CANNELLONI

https://ricette.giallozafferano.it/Cannelloni.html

@Simone: Ciao, io ho fatto la ricetta seguendo precisamente ogni passo. Erano buonissimi, ma al momento di servirli si sono aperti (srotolati). Come posso fare? Non vanno chiusi con la pasta ancora fresca, o va cotta per forza in acqua prima della farcitura?

@Giallozafferano: È preferibile sbollentare prima la pasta e poi arrotolare i cannelloni. Prova a stringerli un po' di più la prossima volta, in modo da fare un paio di giri e posiziona la chiusura verso il basso!

Sfincione palermitano

https://ricette.giallozafferano.it/Sfincione-palermitano.html

@Maria: Ciao, come posso sostituire il malto?

@Giallozafferano: Puoi sostituire il malto con la stessa dose di miele o zucchero.

Waffle

https://ricette.giallozafferano.it/Waffle.html

@Catia: "Quali sono le differenze tra waffle e gauffre?

@Redazione: Ciao Catia! Le due preparazioni sono strettamente collegate. L'impasto dei waffle è ricco di uova e burro, mentre le gauffre si realizzano con un impasto con meno uova e si aggiunge il latte. Tendenzialmente i waffle risultano più panosi, mentre la gauffre è più leggera e ha una superficie più croccante! Va anche detto che spesso i due termini sono usati come sinonimi e che questa preparazione è tipica sia in Belgio che in Scandinavia e Stati Uniti, con caratteristiche un po' diverse.





FOCACCIA COL FORMAGGIO

https://ricette.giallozafferano.it/Focaccia-col-formaggio.html

@PAOLO: POSSO USARE UN FORMAGGIO QUALSIASI?

@GIALLOZAFFERANO: CIAO! TI CONSIGLIAMO DI UTILIZZARE UN FORMAGGIO FRESCO MORBIDO TIPO LO STRACCHINO O LA CRESCENZA! NELLA FOCACCIA DI RECCO TRADIZIONALE SI USA LA PRESCINSEUA, UNA CAGLIATA DI LATTE VACCINO MORBIDISSIMA, DI GUSTO APPENA ACIDULO.

Dilemmi gastronomici? Consigli geniali? Ricette segrete? Scrivi a: ***rivista.giallozafferano@mondadori.it***



pasta FRESCA

Un'idea al giorno per un mese all'insegna di una specialità tipica della nostra tradizione. Dalla scelta degli ingredienti, fino alla lavorazione e ai condimenti ideali, i nostri consigli per portare in tavola un capolavoro di gusto e versatilità

A CURA DI **MARINA CELLA** TESTO DI **ALESSANDRO GNOCCHI** RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI** IN CUCINA **FRANCESCA BAGNASCHI** FOTO DI **MAURIZIO LODI**



1



2

L'USO DI STENDERE LA PASTA È ARRIVATO IN EUROPA CON LA DOMINAZIONE ARABA NEL IX SECOLO



3



4



5

si fa così

1 VERSA FARINA E UOVA
Versa 400 g di farina sulla spianatoia, crea una fossetta al centro. Sguscia 4 uova in una ciotolina e versale nella fontana di farina. Sbatti le uova con una forchetta, incorporando gradualmente la farina circostante.

2 INIZIA A IMPASTARE
Impasta con le mani per 10 minuti, raschiando la spianatoia con una spatola per incorporare subito le briciole circostanti.

3 PROSEGUI PER 5 MINUTI
Continua a impastare per 5 minuti, alternando le mani e facendo forza con il peso del corpo, fino a quando sulla superficie della pasta appariranno alcune bollicine.

4 FAI RIPOSARE
Forma una palla con l'impasto, avvolgila nella pellicola e falla riposare per 30 minuti.

5 STENDI LA SFOGLIA
Stacca dalla pasta un panetto, appiattiscilo con le mani e fallo passare fra i rulli dell'apposita macchina, partendo dalla tacca più larga fino ad arrivare alla penultima per ottenere una sfoglia sottile. Prosegui fino a esaurire l'impasto.

UNA TRADIZIONE **ITALIANA**

Dal semplice sfizio al rito che si tramanda in famiglia, la pasta fresca fatta in casa vuol dire cucina italiana. Al Centro e nel Sud, in genere, si prepara con acqua e semola rimacinata di grano duro, mentre al Nord è solitamente fatta con farina di grano tenero e uova. La norma fondamentale da seguire nel secondo caso (vedi la ricetta in alto a destra) è quella che prevede l'impiego di 1 uovo ogni 100 grammi di farina tipo 0 oppure 00. Ma, come tutte le regole, anche questa va adattata alle esigenze: per un impasto resistente si usa 1 tuorlo in più rispetto agli albumi, mentre per una pasta più elastica e malleabile serve 1 albume più dei tuorli. Dopo aver tirato la sfoglia, è opportuno infarinarla con farina di semola e farla asciugare su un telo; questo facilita il taglio della sfoglia nel formato desiderato. Per la cottura bisogna utilizzare 1 litro di acqua per ogni 100 grammi di pasta e tenere presente che questa è pronta e va scolata con il mestolo forato appena sale a galla. La pasta fresca si conserva in frigo per circa 2 giorni; dopo una fase di asciugatura di almeno 2 ore, può essere trasferita in freezer, dove si mantiene per circa 2 mesi.

anche a colori

Pasta verde agli spinaci
Lava 300 g di foglie di spinaci, sgocciolale, ma non troppo, trasferiscile in una padella, copri e cuoci per qualche minuto. Lascia raffreddare gli spinaci, strizzali, tritali al mixer e passali al setaccio. Impasta 400 g di farina con 3 uova e 2-3 cucchiai del purè di spinaci.

Pasta rosa alla barbabietola
Frulla 1 barbabietola cotta al forno sbucciata e tagliata a pezzetti, poi passala attraverso un colino a maglie fitte. Procedi come per gli spinaci, incorporando ai 400 g di farina 2-3 cucchiai di succo di barbabietola e le 3 uova.

Pasta nera
Procedi come per la pasta verde agli spinaci, sostituendoli con 2 cucchiai di nero di seppia.

Pasta rossa
Procedi come per la pasta verde, sostituendo agli spinaci 2-3 cucchiai di concentrato di pomodoro.







2

Tagliolini alla carbonara monferrina

Prepara la pasta come indicato a pag. 13, stendila e crea i tagliolini con l'apposito attrezzo. Soffriggi con olio e burro 1 spicchio d'aglio schiacciato e spellato, eliminalo e rosola 150 g di pancetta affumicata a listarelle. Unisci 20 asparagi a tocchetti, sala, pepa e bagna con poca acqua. Cuoci coperto per circa 10 minuti. Sciogli 50 g di toma con 200 ml di panna fresca in una casseruola; trasferisci in una ciotola e mescola con 2 tuorli, 50 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato, poco sale e pepe. Lessa i tagliolini, scolali e saltali nella padella con gli asparagi (tranne 2 cucchiai). Togli dal fuoco, unisci la salsa di uova, rimetti su fuoco bassissimo e mescola con una pinza da pasta. Decora con gli asparagi tenuti da parte e servi. Per 4 persone.

1

Lasagne al pesto di fave

Preparazione **1 ora**
Cottura **1 ora**
Dosi per **4 persone**

1 dose di pasta fresca (vedi pag. 13) lavorata con 1 cucchiaio di pepe nero - 800 g di fave sgranate - pecorino grattugiato - 4 spicchi d'aglio - 1 manciatina di foglie di menta - 1 mazzo di basilico - 200 g di guanciale a fette non troppo sottili - 100 g di farina - 1 litro di latte - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Stendi la pasta, ricava dei rettangoli di 12x16 cm, scottali in acqua bollente salata, raffreddali in acqua e ghiaccio, poi stendili separandoli con carta da forno. Prepara una besciamella. Scalda 100 g di olio, unisci la farina e falla tostare mescolando. Versa il latte freddo, tutto in una volta, mescolando con un frusta e cuoci fino a far addensare bene la besciamella. Sala e pepa.

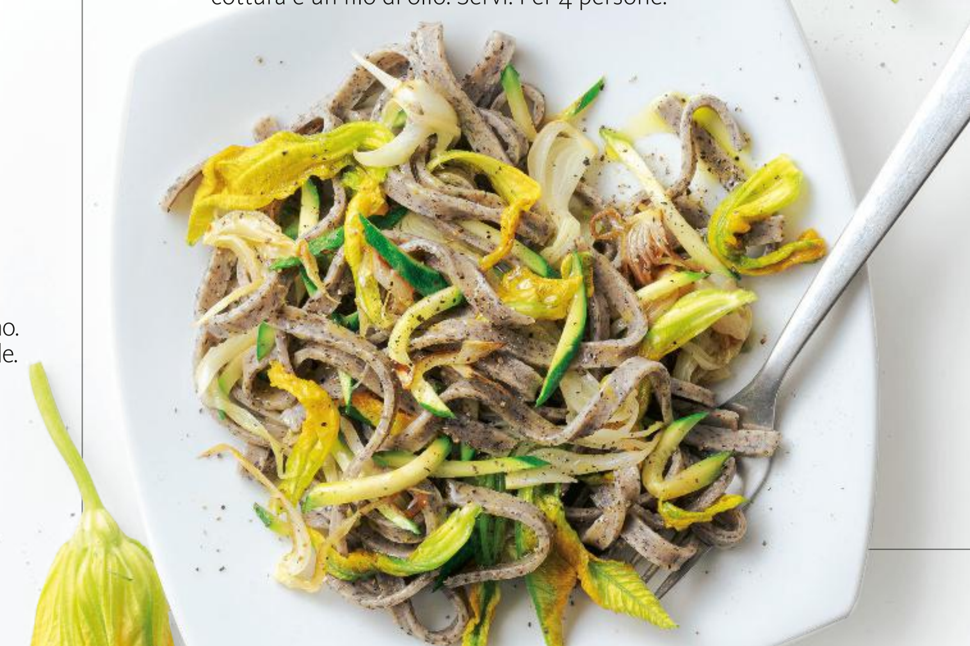
Lessa le fave, spellale e frullale tranne una piccola manciata, con l'aglio, 6 cucchiai di pecorino, le foglie di basilico e di menta, sale, 1 bicchiere di olio e un cubetto di ghiaccio, fino a ottenere un pesto. Taglia il guanciale a listarelle e rosolalo in una padella.

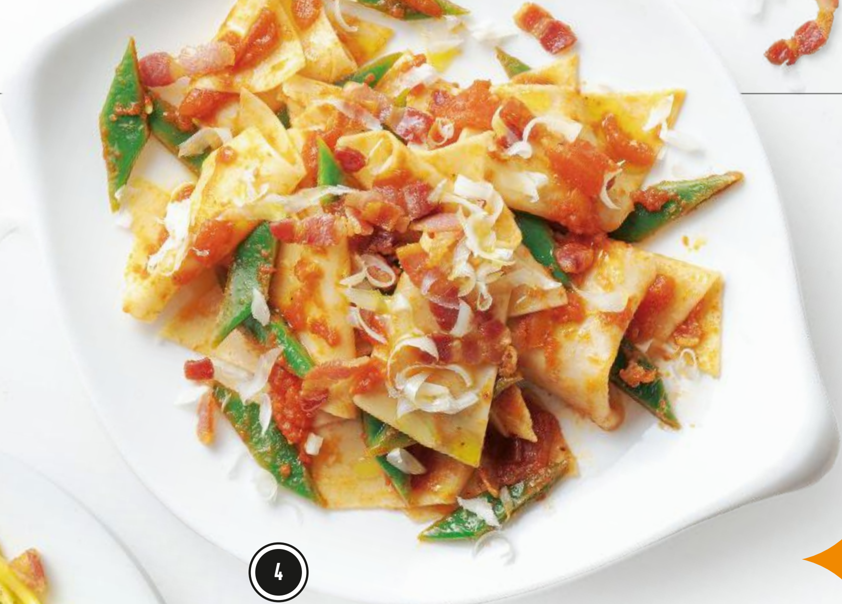
Disponi in una pirofila uno strato di besciamella, uno di pasta e uno di pesto e spolverizza con pecorino. Prosegui allo stesso modo e completa con il guanciale. Inforna le lasagne a 180° per circa 35 minuti, coperte con carta da forno, senza farle dorare troppo. Prima di servire decora con le fave tenute da parte.

3

Tagliatelle di grano saraceno con zucchine e fiori

Prepara la pasta come indicato a pag. 13, usando 100 g di farina di grano saraceno e 300 g di farina 00. Stendila e forma le tagliatelle con l'apposito attrezzo oppure fai asciugare i fogli di pasta passati nella macchina, avvolgili e ricava delle tagliatelle di 7 mm di larghezza, poi apri i rotolini e disponili a nido su vassoi foderati di carta da forno. Pulisci una decina di cipollotti, affettali e rosolali in una padella grande con burro e olio. Aggiungi 3-4 zucchine pulite e tagliate a julienne e cuocile per 5 minuti con il coperchio. Togli il coperchio, unisci 16 fiori zucca puliti, prosegui la cottura per qualche minuto e regola di sale e pepe. Cuoci le tagliatelle al dente, sgocciolale e saltale in padella con le verdure, poca acqua di cottura e un filo di olio. Servi. Per 4 persone.







4

Maltagliati di pasta all'acqua con taccole e guanciale

Prepara la pasta come indicato a pag.13, ma senza uova, con 450 g di farina di semola di grano duro rimacinata, 50 g di farina 0 e 260 g di acqua minerale naturale. Stendila e ricava dei maltagliati irregolari con una rotella tagliapasta, praticando un taglio dritto, nel senso della lunghezza, e tagli obliqui nel senso opposto, in modo da ottenere delle losanghe. Scotta 500 g di taccole spuntate in acqua bollente salata (che terrai da parte), immergile in acqua e ghiaccio e tagliale a losanghe. Rosola 1 cipolla tritata con 200 g di guanciale a listarelle, riservandone 2 cucchiai per il decoro; unisci le taccole, rosolale, sala, pepa e versa 400 g di pelati tritati e 1 cucchiaino di zucchero. Cuoci a fuoco vivo per circa 10 minuti, finché il sugo si sarà un po' addensato. Lessa i maltagliati nell'acqua tenuta da parte, prelevandone un mestolo, scolali, saltali con il sugo e poca acqua. Servi con il guanciale tenuto da parte e scagliette di caciocavallo. Per 4 persone.

5

Tagliolini uvetta e pinoli

Prepara i tagliolini. In una padella tosta 120 g di pinoli, unisci 120 g di uvetta ammollata e strizzata, 2 cucchiai di pane integrale grattugiato e 1 peperoncino secco tritato. Versa un filo d'olio, sala e tosta un paio di minuti. Cuoci i tagliolini al dente, scolali con un po' di acqua di cottura e saltali con il sugo. Per 4 persone.

6

Tagliatelle al pesto di zucchine e menta

Prepara le tagliatelle unendo all'impasto 1 bustina di zafferano. Lessa al dente 400 g di zucchine spuntate e pulite e frullale con una quindicina di foglie di menta, 1/2 spicchio d'aglio, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 40 g di pinoli (o filetti di mandorle), 70 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato, sale e pepe, versando a filo l'olio necessario a ottenere un pesto (6 cucchiai circa). Cuoci le tagliatelle al dente e condiscile con il pesto e poca acqua di cottura. Per 4 persone.



7

Pappardelle classiche alla papalina

Prepara la pasta fresca come indicato a pag.13. Stendila e forma le pappardelle tagliandola a 12 mm di larghezza con una rotella. Riduci a cubetti 150 g di prosciutto cotto non troppo magro in 2 sole fette. Rosola 1/2 cipolla tritata finemente in una larga padella con un filo di olio e una noce di burro, unisci il prosciutto e rosolalo dolcemente per meno di 1 minuto. Tieni da parte 4 cucchiai di prosciutto e lascia il rimanente nella padella. Mescola in una ciotolina 4 tuorli con 4 cucchiai di parmigiano reggiano Dop grattugiato, 4 cucchiai di latte e una macinata di pepe. Cuoci le pappardelle al dente in abbondante acqua bollente salata e aggiungi un mestolo di acqua di cottura della pasta al composto di tuorli, mescolando con una frusta. Scola le pappardelle al dente, senza sgocciolarle troppo, tenendo da parte 1 tazza di acqua di cottura. Trasferiscile nella padella con il prosciutto e saltale a fuoco medio, mescolando e versando gradualmente il composto di tuorli, senza far bollire la salsa e aggiungendo poca acqua di cottura della pasta, in modo da ottenere una cremina. Completa con il prosciutto tenuto da parte, scaglie di parmigiano e una macinata di pepe. Per 4 persone.



8

Maltagliati alla curcuma con crema di fagioli, sauté di gamberi e pomodoro fresco

Prepara la pasta come indicato a pag. 13, aggiungendo 1 cucchiaio di curcuma. Stendila e ricava dei maltagliati irregolari con una rotella tagliapasta, praticando un taglio dritto, nel senso della lunghezza, e dei tagli obliqui nel senso opposto, in modo da ottenere delle losanghe. Frulla 250 g di fagioli cannellini lessati, tenendone da parte 1 cucchiaio con 250 ml di acqua minerale naturale, sale, pepe e 2 spicchi d'aglio spellati, versando a filo 4 cucchiai di olio, fino a ottenere una crema liscia. Fai asciugare su carta da cucina 2 pomodori a cubetti, poi condiscili con sale, pepe e un filo di olio. Pulisci 400 g di code di gamberi, sgusciale, elimina il filetto nero e lavale. Rosolale a fuoco vivo con un filo di olio, sale e pepe e fiammeggiale con 1/2 bicchiere di brandy. Lessa i maltagliati, prelevando un po' di acqua di cottura. Diluisci la crema di fagioli con un po' d'acqua e scaldala. Scola la pasta al dente, saltala con i gamberi, i pomodori e poca acqua di cottura tenuta da parte, e servila nei piatti sopra una base di crema di fagioli. Completa con i fagioli tenuti da parte, prezzemolo tritato, un filo di olio. Per 4 persone.



9

Tagliatelle classiche con ragù rosso e pisellini

Prepara la pasta come indicato a pag. 13 e stendila. Crea le tagliatelle con l'apposito attrezzo, oppure fai asciugare i fogli di pasta passati attraverso la macchina, avvolgili e ricava delle tagliatelle di 6 mm di larghezza, poi apri i rotolini e disponili a nido su vassoi foderati di carta da forno. Soffriggi in una casseruola 500 g di trito misto di sedano, carote e cipolle con burro e olio. Rosola in una padella 500 g di carni macinate miste (manzo, maiale, salsiccia e pancetta) con burro e olio. Quando saranno dorate e asciutte, uniscile al soffritto di verdure. Irrora con 1 bicchiere di vino bianco, lascialo evaporare poi aggiungi 500 g di pomodori pelati tritati. Prosegui la cottura per 2-3 ore a fuoco basso. Regola di sale e pepe, poi amalgama 250 g di pisellini lessati in abbondante acqua bollente salata e sgocciolati. Cuoci le tagliatelle al dente in abbondante acqua bollente salata, sgocciolale con un mestolo forato, condiscile con il ragù e servile con grana padano Dop grattugiato. Per 4 persone.

10

Fettuccine con ricotta e pecorino

Prepara la pasta fresca, stendila e ricava delle fettuccine. Lavora 200 g di ricotta in una pirofila. Tuffa le fettuccine in acqua bollente salata, prelevane 2 cucchiaiate e stempera la ricotta. Sgocciola le fettuccine al dente e falle insaporire con la ricotta. Servi con pecorino grattugiato e pepe. Per 4 persone.

11

Pappardelle con cernia e asparagi

Prepara le pappardelle. Lessa 10 asparagi e tagliali a pezzetti. Rosola nell'olio 1 spicchio d'aglio, unisci 10 pomodorini a cubetti, fai insaporire, aggiungi 4 filetti di cernia a pezzetti e cuoci per 10 minuti; sala. Lessa le pappardelle al dente e saltale in padella con la cernia e gli asparagi. Per 4 persone.

12

Tagliatelle al prosciutto crudo

Prepara le tagliatelle. Taglia a dadini la parte magra di 150 g di prosciutto crudo. Con il grasso e poco burro rosola 1 piccola cipolla tritata; cuoci per 15 minuti, unisci i dadini e rosolali; sala e pepa. Lessa la pasta al dente e saltala con il prosciutto. Servi con parmigiano reggiano Dop grattugiato. Per 4 persone.

13

Lasagne ai carciofi

Prepara le lasagne e scottale. Cuoci al vapore 6 carciofi a spicchietti e sala. Mescola 150 g di provola con 120 g di prosciutto cotto tritato e 200 g di ricotta. Alterna in una pirofila strati di lasagne, di prosciutto e provola e di carciofi e termina con burro e grana padano Dop grattugiato. Inforna a 180° per 25 minuti. Per 4 persone.



14

Tagliolini verdi con sauté di manzo, capperini e olive

Prepara la pasta verde agli spinaci come indicato a pag.13. Stendila e forma i tagliolini con l'apposito attrezzo, oppure fai asciugare i fogli di pasta, avvolgili e ricava dei tagliolini di circa 3 mm di larghezza, poi apri i rotolini e disponili a nido su vassoi foderati di carta da forno. Taglia 500 g di filetto (o scamone o controfiletto) di manzo a cubettini e irrorali con qualche goccia di salsa Worcestershire. In una larga padella con un filo di olio rosola 2 spicchi d'aglio e qualche ago di rosmarino tutti tritati. Unisci la carne e saltala finché sarà cotta, poi regola di sale e pepe. Aggiungi 2 cucchiai di capperini sott'aceto sgocciolati, una ventina di pomodorini semisecchi e 120 g di olive taggiasche denocciolate sott'olio. Cuoci i tagliolini in abbondante acqua bollente salata, sgocciolali, saltali in padella con la carne e servi con scaglie di grana padano Dop. Per 4 persone.



15

Pappardelle rosse al coniglio

Preparazione **1 ora**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 dose di pasta fresca rossa (vedi pag. 13) - 500 g di polpa di coniglio disossata - 2 cipolle - 1 carota - 2 coste di sedano - vino bianco - brodo - 4 carciofi - 1 limone - 20 asparagi - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Stendi la pasta e forma le pappardelle tagliandola a 12 mm di larghezza con una rotella oppure fai asciugare i fogli di pasta, avvolgili e ricava delle pappardelle di 12 mm di larghezza, poi apri i rotoli e disponili a nido su vassoi foderati di carta da forno.
Elimina dai carciofi le foglie esterne più dure, taglia le punte, dividili a metà e togli il fieno interno. Riducili a spicchietti e immergili in acqua acidulata con succo di limone. Scotta gli asparagi puliti in abbondante acqua bollente salata, sgocciolali con una pinza, conservando l'acqua di cottura bollente per cuocere la pasta, e tagliali a rondelle. Taglia a cubetti non troppo piccoli la polpa di coniglio. Pulisci il sedano, la carota e le cipolle e tritali.
Rosola in una larga padella il trito di verdure con burro e olio, aggiungi il coniglio e fai imbiondire, mescolando spesso. Unisci i carciofi sgocciolati e gli asparagi, irrora con 1/2 bicchiere di vino, fai evaporare e prosegui la cottura per 20 minuti, unendo poco brodo bollente, se necessario; poi regola di sale e pepe e irrora con un filo di olio. Cuoci le pappardelle al dente nell'acqua bollente tenuta da parte, sgocciolale senza scolarle troppo, saltale nella padella con il condimento di coniglio e verdure e servi.



16

Tajarin al ragù di vitello

Preparazione **1 ora**

Cottura **1 ora e 10 minuti**

Dosi per **4 persone**

1 dose di pasta fresca (vedi pag. 13) con 12 tuorli - 2-3 cipolle - 500 g di polpa di vitello non troppo magra macinata - vino bianco - 1 mazzetto di salvia - 2 grosse patate - latte - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Stendi la pasta, forma i tagliolini con l'apposito attrezzo in dotazione, oppure fai asciugare solo leggermente i fogli di pasta, avvolgili e ricava dei tagliolini di circa 3 mm di larghezza, poi apri i rotolini e disponili a nido su vassoi foderati di carta da forno. **Rosola le cipolle** spellate e tritate in una casseruola con olio e burro, salandole leggermente. Unisci la carne di vitello e falla dorare, mescolando spesso, poi aggiungi anche le foglie di salvia. Irrora con 1 bicchiere abbondante di vino e lascialo evaporare. Copri con 2 dita di acqua bollente o brodo. Prosegui la cottura a fuoco basso per 1 ora abbondante, aggiungendo anche 1 bicchiere di latte, poi regola di sale e pepe. **Scotta le patate** sbucciate a cubetti in abbondante acqua bollente salata, sgocciolali un po' al dente con un mestolo forato, conservando l'acqua bollente per la pasta. Rosolali in una padella antiaderente con un filo di olio, finché saranno croccantini, poi regola di sale e pepe. Cuoci i tagliolini nell'acqua di cottura delle patate, sgocciolali al dente, condiscili con il ragù e una noce di burro, completa con le patate e servi completando con foglie di salvia. Per 4 persone.

17

Pappardelle rosa con zucchine, robiola e speck

Prepara la pasta rosa alla barbabietola come indicato a pag.13. Stendila e forma le pappardelle, tagliandola a 12 mm di larghezza con una rotella. Rosola 1 cipolla tritata in una padella larga con un filo di olio e una noce di burro. Unisci 5 zucchine a fettine sottili, regola di sale e pepe e cuocile a fuoco basso coperte finché saranno ammorbidite ma un po' al dente. Tienine da parte 4 cucchiai, mescola le altre con 200 g di robiola diluita con un po' di latte e frulla il tutto, fino a ottenere una crema. Salta in una padella velocemente a fuoco vivo 150 g di speck a listarelle. Cuoci le pappardelle al dente in abbondante acqua bollente salata e condiscile nella padella con le zucchine, 2 cucchiai di grana padano Dop grattugiato, poco burro e poca acqua di cottura della pasta. Cospargi con prezzemolo e basilico tritati e completa con lo speck e le zucchine tenute da parte calde. Per 4 persone.



18

Maltagliati di farro con pisellini, lattuga e salsiccia

Prepara la pasta come indicato a pag.13, con 200 g di farina di farro e 200 g di farina 00. Stendila e con una rotella ricava dei maltagliati, praticando tagli dritti, nel senso della lunghezza, e dei tagli obliqui nel senso opposto, in modo da ottenere delle losanghe. Rosola 1 porro e 6 cipollotti a listarelle sottili con olio e burro. Aggiungi le foglie di un cespo di lattuga a listarelle. Dopo 2-3 minuti, unisci 250 g di pisellini sgranati e lessati in abbondante acqua bollente salata (conserva l'acqua di cottura). A parte rosola 400 g di salsiccia spellata e sbriciolata e uniscila alle verdure. Cuoci la pasta nell'acqua di cottura dei pisellini bollente, sgocciolala e saltala nella padella con le verdure e poca acqua di cottura. Completa con parmigiano reggiano Dop grattugiato e un filo di olio e servi. Per 4 persone.





19

Tagliatelle al nero di seppia, sogliole e asparagi

Prepara la pasta al nero di seppia come indicato a pag.13, stendila e crea i tagliolini con l'apposito attrezzo. Taglia a pezzetti 16 filetti di sogliola. Pulisci 16 fiori di zucca e scotta 20 asparagi in abbondante acqua bollente salata, sgocciolali, immergili in acqua e ghiaccio e tagliali a pezzetti. obliquamente. In una padella con 2 cucchiai di burro cuoci il pesce e gli asparagi per 5-6 minuti, aggiungi i fiori di zucca e prosegui la cottura per qualche minuto, poi regola di sale e pepe. Cuoci 2 scalogni tritati in 3-4 cucchiai di aceto di mele, facendo ridurre alla metà, poi unisci 1 cucchiaio di acqua calda; filtra su una bastardella. Metti il tutto su un bagnomaria e prosegui la cottura, incorporando con una frusta 150 g di burro freddo a pezzetti, uno alla volta, finché la salsa si sarà addensata; regola di sale e pepe. Cuoci i tagliolini al dente in abbondante acqua bollente salata, scolali, condiscili con la salsa al burro, le verdure e le sogliole e servi. Per 4 persone.

20

Tagliatelle alle vongole e gamberi

Prepara le tagliatelle. Lava bene e lascia spurgare 350 g di vongole, falle aprire in una casseruola con olio, 1 spicchio d'aglio schiacciato e 1 dl di vino bianco. Rosola nell'olio 1 scalogno a fettine, 200 g di code di gamberi, 1 fetta di pancetta affumicata a pezzetti e 1 foglia di alloro. Unisci il fondo di cottura delle vongole e fai ridurre di un terzo. Lessa le tagliatelle al dente e saltale con i gamberi e le vongole in parte sgusciate. Servi con prezzemolo ed erba cipollina tritati. Per 4 persone.

21

Fettuccine Alfredo

Prepara la pasta fresca come indicato utilizzando 600 g di farina semolata e 6 uova, stendila e ricava delle fettuccine (massimo 1/2 cm di larghezza). Disponi 120 g di burro morbido a pezzi in un grosso piatto ovale caldo. Tuffa le fettuccine in abbondante acqua bollente salata, dopo 30 secondi prelevane poche alla volta con un forchettone e stendile nel piatto senza scolarle, con un po' di acqua di cottura. Spolverizzale con 250 g di parmigiano reggiano Dop 24 mesi grattugiato e falle mantecare mescolando con un cucchiaio e una forchetta. Servi. Per 4 persone.

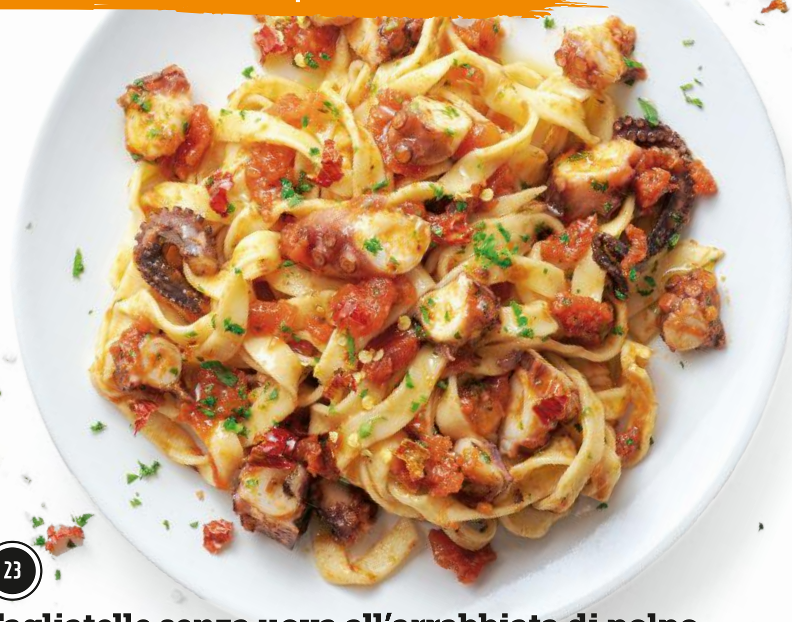


22

Lasagnette alle erbe con ragù di verdure

Prepara la pasta, aggiungendo alle uova un trito finissimo di basilico, prezzemolo ed erba cipollina, e stendila. Ricava dei quadrati di 14x14 cm, scottali in acqua bollente salata, raffreddali, poi stendili su un vassoio, separati con carta da forno. Rosola 1 kg di trito misto di sedano, carote e cipolle con burro e olio. Sfuma con 1 bicchiere di vino bianco, unisci 500 g di pelati tritati e cuoci per 1 ora a fuoco basso; sala e pepa. Prepara una besciamella con 100 g di burro, 100 g di farina e 1 litro di latte freddo. Sala, pepa e profuma con noce moscata. Disponi sulla placca foderata 4 lasagne, spalmale con besciamella, fai uno strato di ragù di verdure e spolverizza con grana padano Dop grattugiato. Prosegui allo stesso modo, mettendo le lasagne sfalsate. Infornale a 180° per 30 minuti. Per 4 persone.





23

Tagliatelle senza uova all'arrabbiata di polpo

Prepara la pasta come indicato a pag.13, senza uova, con 450 g di farina di semola di grano duro rimacinata, 50 g di farina 0 e 260 ml di acqua minerale naturale. Stendila e crea le tagliatelle con l'apposito attrezzo. Pulisci 1 kg di polpi, svuotando le sacche ed eliminando il becco e gli occhi con le forbici, e lavali. Cuocili in una padella a bordo alto, coperti, per circa 1 ora e mezza a fuoco bassissimo, senza acqua, finché saranno teneri. Falli raffreddare nel loro liquido, tagliali a pezzetti e irrora con un filo di olio, senza sale. Versa un filo di olio in una padella, scaldalo leggermente e fallo insaporire per 30 secondi con 4 spicchi d'aglio schiacciati e spellati. Togli dal fuoco e fai raffreddare. Ripeti la stessa operazione altre 2 volte e unisci alla fine 1 cucchiaino di peperoncino secco spezzettato, 400 g di pelati e 1 cucchiaino di zucchero; sala, pepa e cuoci per 10 minuti. Poi unisci il polpo e abbondante prezzemolo tritato. Cuoci le tagliatelle al dente, saltale in padella con il polpo e servi con un filo di olio e prezzemolo. Per 4 persone.

24

Pappardelle alla paprika con pisellini e cozze

Prepara la pasta come indicato a pag.13, aggiungendo alla farina 2 cucchiai di paprika dolce e 1 cucchiaio di acqua. Stendila e forma le pappardelle, tagliando la pasta a 12 mm di larghezza con una rotella. Pulisci 1 kg di cozze, strofinale in superficie con una paglietta ad hoc, privale del bisso (il gruppo di filamenti che fuoriesce), poi lavale. Rosola in una padella 2 spicchi d'aglio tritati con un filo di olio, aggiungi le cozze, copri e cuocile a fuoco vivo, finché si saranno aperte. Filtra il liquido di cottura e scaldalo leggermente con 2 bustine di zafferano in polvere. Sguscia metà delle cozze e rimettile nella padella con il liquido di cottura allo zafferano. Cuoci 300 g di pisellini sgranati in abbondante acqua bollente poco salata, sgocciolali, poi immergili in acqua e ghiaccio e sgocciolali ancora. Mescolali alle cozze, spolverizza con prezzemolo tritato se versa un filo di olio. Cuoci le pappardelle al dente nell'acqua di cottura dei piselli bollente, sgocciolale, trasferiscile nella padella a fuoco vivo e falle saltare perché assorbano il condimento. Spolverizzale con paprika affumicata e altro prezzemolo, irrora con un filo di olio e servi. Per 4 persone.





25

Tagliatelle ai frutti di mare

Prepara le tagliatelle come indicato. Rosola nell'olio 1 cipollotto tritato, unisci 400 g di moscardini puliti e tagliati a pezzi, 400 g di code di gamberi sgusciate e 400 g di pelati e cuoci per 7-8 minuti; sala e pepa. Lessa le tagliatelle al dente, sgocciolale e falle insaporire nel sugo. Completa con prezzemolo tritato e servi. Per 4 persone.

26

Maltagliati alla maggiorana

Prepara i maltagliati. Lava e trita le foglie di un mazzetto di maggiorana con la scorza di 1/2 arancia non trattata e falli dorare in padella con 60 g di burro. Lessa i maltagliati al dente e falli saltare in padella con il burro. Servi con grana padano Dop grattugiato. Per 4 persone.



27

Tagliolini cacio e pepe con peperoni

Prepara la pasta come indicato a pag.13 con 200 g di farina 0, 200 g di semola di grano duro rimacinata e 4 uova. Stendila e forma i tagliolini con l'apposito attrezzo. Frulla 2 cucchiai di pepe nero in grani e uniscine metà a 200 g di pecorino romano grattugiato. Taglia a quadretti 4 falde di peperoni sott'olio sgocciolati. Rosola in una padella 2 spicchi d'aglio tritati con 4 cucchiai di olio e 5-6 filetti di acciughe sott'olio, poi aggiungi 2 manciate di mollica di pane casereccio sbriciolata. Fai tostare mescolando e spegni. Cuoci al dente i tagliolini in abbondante acqua bollente poco salata, prelevando 2 mestoli di acqua di cottura. Bagna il mix di pecorino e pepe con qualche cucchiaiata di acqua e mescola con cura per ottenere una crema densa e senza grumi. Sgocciola i tagliolini, senza farli asciugare troppo, e mettili in una padella con la crema di formaggio: il pecorino con l'umidità si scioglierà del tutto (se necessario versa pochissima acqua). Fai saltare la pasta a fuoco molto basso, mantenendola cremosa. Spolverizza con il pepe rimasto e la mollica croccante e unisci i peperoni. Per 4 persone.

28

Tagliatelle di farro ai pisellini, fave e carciofini

Prepara la pasta come indicato a pag.13, usando 200 g di farina di farro e 200 g di farina 0. Stendila e forma le tagliatelle con l'apposito attrezzo. Scotta in acqua bollente salata 300 g di pisellini sgranati, scolali, passali in acqua e ghiaccio e scolali ancora. Procedi allo stesso modo con 300 g di fave sgranate. Spellale e tieni da parte l'acqua di cottura. Rosola in burro e olio 20 cipollotti affettati finemente, aggiungi 12 piccoli carciofi puliti a spicchietti, cuoci coperto per circa 10 minuti poi unisci piselli e fave versando, se necessario, un po' di acqua di cottura. Cuoci per qualche minuto, sala e pepa. In una padella antiaderente calda forma dei dischi con 1 cucchiaio di pecorino grattugiato e pepe. Quando il formaggio inizia a sciogliersi, gira i dischetti, cuocili ancora qualche minuto e falli raffreddare su carta da forno. Cuoci le tagliatelle al dente nell'acqua di cottura delle verdure, sgocciolale e saltale in padella con i legumi e un filo di olio. Decora con le chips di pecorino e servi. Per 4 persone.



29

Maltagliati ai carciofi

Prepara i maltagliati. Pulisci 4 carciofi, tagliali a spicchietti, rosolali con 5 cucchiai di olio, versa un po' d'acqua e lasciali ammorbidire. Unisci 1 spicchio d'aglio e 1 mazzetto di prezzemolo tritati e 200 g di pelati a pezzettini e cuoci per 15 minuti. Lessa i maltagliati al dente e condiscili con il sugo e prezzemolo tritato. Per 4 persone.

30

Pappardelle con le taccole

Prepara le pappardelle. Taglia a striscioline 200 g di taccole pulite e rosolale con 1 scalogno tritato e 30 g di burro. Versa 1/2 bicchiere di brodo vegetale e cuoci per 10 minuti. Unisci 120 g di caprino, fallo sciogliere, poi aggiungi 16 fiori di zucca a striscioline. Lessa le pappardelle al dente e condiscile con le verdure. Per 4 persone.


So Simple
IL VINO COME LEONARDO COMANDA
1519
LEONARDO DA VINCI
CHIANTI
CANTINE LEONARDO DA VINCI
Scegli un'opera d'arte da degustare: tutti i nostri vini sono creati seguendo il Metodo Leonardo®. Cerca il Genio nei migliori supermercati o scopri la nostra selezione sul nuovo e-commerce.
Leonardo da Vinci
CANTINE LEONARDO DA VINCI
I vini ispirati dal genio
TROVI I NOSTRI VINI SU
shop.leonardodavinci.it
Leonardo da Vinci wines
L'immagine dell'Uomo Vitruviano è utilizzata su concessione del Mibact – Gallerie dell'Accademia di Venezia

ghirlande PASQUALI

Questa è la versione barese della scarcella o corrucolo pugliese, dolce tipico del periodo pasquale che nella famiglia di Mary si prepara ogni anno



Scarcelle

Preparazione **35 minuti + riposo**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **3 scarcelle**

500 g di farina 00 - 120 g di zucchero semolato - 3 uova - 50 g di olio extravergine d'oliva - 50 g di latte - 1 limone non trattato - 10 g di ammoniaca per dolci - sale
Per guarnire: 4 uova - codette colorate o zuccherini colorati - granella di zucchero - zucchero a velo (facoltativo)

Riunisci in una ciotola la farina, lo zucchero, un pizzico di sale e l'olio. Amalgama bene gli ingredienti, quindi unisci le uova e la scorza del limone grattugiata. Sciogli l'ammoniaca, o se preferisci 20 g di cremor tartaro, nel latte tiepido e versalo a filo nell'impasto. Amalgama e lavora gli ingredienti, finché avrai ottenuto un panetto liscio; copri e trasferisci in frigo per 10 minuti.
Dai forma alle tue scarcelle, creando dei grossi biscotti a forma di colombine, campane o coniglietti. Oppure prepara tre piccole ghirlande intrecciate come nella foto: togli dall'impasto circa 50 g e tienili da parte, poi dividi il resto in 3 parti, ricava 3 cilindri da ogni pezzo, intrecciali tra di loro e uniscili in una forma rotonda.
Trasferisci le ghirlande su una teglia foderata di carta forno. Nel punto di congiunzione delle due estremità di ogni ghirlanda metti un uovo crudo e fermalo con due striscioline di pasta ricavate da quella che hai tenuto da parte, formando una croce. Spennella poi tutta la superficie con l'uovo rimasto sbattuto e decora con codette o zuccherini colorati e granella di zucchero. Trasferisci in forno già caldo a 170° per circa 30 minuti. Lascia raffreddare e completa, se ti piace, con una nuvola di zucchero a velo. Le scarcelle si mantengono fresche per qualche giorno.


Mary

LA PASSIONE si tramanda

Quando si nasce in una famiglia amante della buona cucina, l'imprinting è assicurato. Mary, fin dalla tenera età di due anni, non riesce a stare lontana da mestoli e ciotole. Nel 2015 dà vita al suo blog **La cucina sottosopra** (https://blog.giallozafferano.it lacucinasottosopra) dove pubblica non solo ricette di famiglia e della tradizione pugliese, ma anche piatti sani e gustosi da preparare al volo con ingredienti di stagione. C'è anche una sezione *lactose free*.



IMMANCABILE A PASQUA L'UOVO

Da sempre considerato simbolo di vita e rinascita, si trova in tanti piatti pasquali, sporgendo dall'impasto completo di guscio e fermato da striscioline di pasta incrociate. Come accade in questi dolci pugliesi, nel casatiello napoletano e, talvolta, nel tortano.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

GialloZafferano per Brimi



UN METODO TRADIZIONALE PER UN LATTE SPECIALE

L'eccellenza del Latte Fieno Brimi 100% Alto Adige anche nelle mozzarelle

C'è latte e latte, ma di Latte Fieno Brimi ce n'è solo uno. Proviene dal cuore dell'Alto Adige da bovine nutrite in modo tradizionale con erba fresca, fieno e una piccola percentuale di cereali, senza mangimi insilati (soggetti a fermentazione) e OGM, per questo porta con sé il sapore dei pascoli. Il Latte Fieno è speciale anche dal punto di vista nutrizionale perché contiene acidi Omega-3 ed è insignito del marchio europeo STG (Specialità Tradizionale Garantita). Il marchio di Qualità Südtirol, invece, garantisce la sua provenienza 100% altoatesina e l'assenza di OGM del Latte Fieno Brimi. La società cooperativa Brimi riunisce 1.100 soci contadini di montagna e ogni giorno raccoglie il latte direttamente dai masi che si trovano in un raggio di 30 km dalla sede centrale di Varna (Bressanone). Qui è lavorato con tecnologie sostenibili e sicure nelle 24 ore dopo la mungitura: una filiera certificata e controllata per una qualità eccellente. I prodotti Brimi spaziano dal latte alla ricotta, dalla panna al mascarpone fino al tradizionale burro Sciaves. Con una specialità unica: la mozzarella di puro latte altoatesino no OGM, esclusiva dell'azienda.



LE UNICHE MOZZARELLE CON LATTE FIENO ALTOATESINO!

Brimi è l'unica azienda altoatesina che produce la mozzarella di puro Latte Fieno senza OGM. Oltre ai prodotti a base di questa specialità, prova anche le linee Brimi Classica, Light, Bio, Senza Lattosio.



Brimi Südtirol
È nella nostra natura

brimi.it

@brimisudtirol



delizie IN VASO

SE HAI POCO TEMPO, MA NON VUOI RINUNCIARE A VERI MANICARETTI, RIUNISCI GLI INGREDIENTI IN UN BARATTOLO DI VETRO DA USARE SIA PER CUOCERE SIA PER SERVIRE A TAVOLA. IN QUESTO MODO I TEMPI DI COTTURA SI RIDUCONO AL MINIMO E PROFUMI E SAPORI RISULTANO PIÙ NATURALI E INTENSI

A CURA DI **MONICA PILOTTO** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

La sfida dello scorso numero sui dolci senza bilancia è stata vinta da Manuel

1

Gamberi al curry

“Ogni volta che ho i minuti contati utilizzo questo tipo di cottura. Veloce, pulita, pronta nel tempo di due canzoni!”

la ricetta veloce di **Manuel**





2 Sugo all'amatriciana

"La tradizione a portata di barattolo: in soli 6 minuti puoi preparare uno dei più famosi condimenti per la pasta. E, al momento di servirtene, anche il tuo olfatto sarà piacevolmente colpito dagli intensi profumi che esaleranno dal vaso".

la ricetta di tradizione di **Giovanni**

3 Tortini al cioccolato

"Tra cioccolato e fragole è amore vero. Al riparo nel loro vasetto fino a diventare un tutt'uno: proprio innamorati cotti!"

la ricetta vegetariana di **Aurora**

Gira pagina e trovi le ricette complete





1 la ricetta di **Manuel**

Gamberi al curry

Per 4 persone
400 g di gamberi già puliti - 1 cucchiaino di paprika in polvere - 1 cucchiaino di cumino in polvere - 1 cucchiaino di cardamomo in polvere - 1 cucchiaino di curcuma in polvere - 1/2 cipolla rossa - 200 ml di latte di cocco - sale

In una ciotola condisci i gamberi con le 4 spezie o, in alternativa, insaporiscili con 4 cucchiaini di curry. Riduci a fettine finissime la cipolla e aggiungile nella ciotola insieme ai gamberi con un cucchiaio di sale. Versa il latte di cocco e mescola bene il tutto. **Riempi un vaso** ideale per la vasocottura, o 4 vasetti distinti, ma sempre senza parti metalliche, con i gamberi così conditi e trasferiscilo nel forno a microonde regolato a 750 Watt, poi fai cuocere per 5 minuti. Quindi lascia riposare il tutto ancora chiuso nel vaso per altri 20 minuti, finché il liquido al suo interno avrà smesso di sobbollire. **Apri il vasetto** e goditi i profumi che sprigionerà. Incredibile vero? Un piatto così buono in così poco tempo e sporcando solo un vasetto! Sei diventato anche tu un fan della vasocottura? Sono contento, benvenuto nel club!



2 la ricetta di **Giovanni**

Sugo all'amatriciana

Per 4 persone
70 g di guanciale - 200 g di polpa di pomodoro - 1/4 di cipolla dorata - 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva - 1 punta di peperoncino secco - sale

Spella e trita la cipolla, taglia a pezzettini il guanciale poi riunisci il tutto in un vasetto da 500 ml privo di parti metalliche e aggiungi l'olio. Trasferisci il vaso nel microonde, imposta alla massima potenza e fai cuocere per un minuto. Aggiungi al mix rosolato la polpa di pomodoro, il sale e il peperoncino. **Mescola il sugo,** pulisci il bordo del vasetto, chiudilo bene e trasferiscilo nel microonde; fai cuocere ancora a 750 Watt per 6 minuti. Al termine della cottura estrai dal microonde il vasetto, con la dovuta cautela, e lascialo riposare chiuso per almeno 20 minuti. Durante il riposo, il sugo all'amatriciana ultimerà la sua cottura e si formerà il sottovuoto. **Non aprire il vasetto durante il riposo** perché sarà ancora in pressione. Una volta raffreddato, puoi conservare il sugo in frigo per 15 giorni. Per togliere il sottovuoto e scaldare il contenuto basterà aprire il barattolo e passarlo nuovamente nel microonde per circa 3 minuti.

Vota la tua ricetta preferita

Quale piatto preferisci? Puoi votarlo su www.giallozafferano.it



3 la ricetta di **Aurora**

Tortini al cioccolato

Per 4 persone
150 g di fragole - 30 g di zucchero di canna - 1/2 limone non trattato - 25 g di fecola di patate - 2 g di lievito in polvere per dolci - 100 g di cioccolato fondente - 60 g di burro - 75 g di zucchero - 1 uovo medio (circa 55 g) - sale

Riunisci in una ciotola le fragole lavate e tagliate a pezzettini, lo zucchero di canna e la scorza del limone, poi mescola bene. Lascia macerare per almeno 30 minuti. In un'altra ciotola setaccia attraverso un colino la fecola di patate, il lievito per dolci e il sale. Mescola e tieni da parte. Sminuzza il cioccolato e fallo sciogliere a bagnomaria, mescolando affinché non bruci. **Quando si sarà sciolto**, spegni e aggiungi il burro a pezzettini, amalgamandolo fino a completo scioglimento. In una ciotola più capiente sbatti l'uovo con lo zucchero per 2 minuti con le fruste elettriche, quindi amalgama il cioccolato fuso e infine unisci il mix di polveri, facendo attenzione che non si formino grumi. **Unisci le fragole** macerate e scolate dal loro liquido, mescolando delicatamente. Riempi circa 12 vasetti della capacità di 80 ml ciascuno, senza imburrarli così favorisci la stratificazione. Chiudi i vasetti con la guarnizione e poi con i gancetti in modo da assicurare il sottovuoto. Cuoci in forno statico già caldo a 160° per circa 25 minuti. A fine cottura lascia raffreddare completamente i vasetti prima di aprirli. Prima di portarli in tavola guarniscili con una nuvola di zucchero a velo o con delle foglioline di menta o con fragole fresche tagliate a spicchietti.

Paté

Gustoso, facile da applicare e sfizioso.

È ideale per la preparazione creativa di crostini e tartine, ottimo per dare maggior sapore ai finger food, primi e secondi piatti.

Il gusto e il profumo rimandano ai luoghi autentici da cui derivano gli ingredienti e rendono il Paté un prodotto unico, come se fosse preparato in casa.

Sono prodotti pronti da gustare, le confezioni in versione squeeze sono pratiche e dotate di apertura facilitata, con tappo salva freschezza.

Voglia creativa, scegli Madama Oliva !





Pomodori ripieni di Riso al Paté Piccante



Seguici sul nostro sito e sui social per rimanere informato sulle novità o per consultare le ricette.
www.madamaoliva.it

Madama Oliva


Autentico
COME LA GIOIA DI CONDIVIDERE
I Formaggi dalla Svizzera sono ideali a ogni ora della giornata, ognuno con un sapore diverso per infinite varianti di gusto. Sono perfetti per condividere i momenti più belli e il piacere del buon cibo genuino.
#AutenticoCome
SCHWEIZ SUISSE SVIZZERA SWITZERLAND
Svizzera. Naturalmente.
Formaggi dalla Svizzera.
www.formaggisvizzeri.it

veloce CON GUSTO



Manuel

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Red velvet churros

Hai mai provato ad affondare i churros nella cioccolata? Io li ho assaggiati per la prima volta in una caldissima Siviglia e da quel momento me ne sono innamorato. Pronto a perdere la testa?

Comincia la preparazione, scaldando 250 ml di acqua con 20 g di **zucchero**. Poi aggiungi 120 g **burro** e mescola bene. Aggiungi 125 g di **farina** a pioggia e 1 pizzico di **sale** continuando a mescolare (per scongiurare la formazione di grumi puoi usare una piccola frusta a mano) e cuoci il composto finché inizierà a formarsi una patina bianca sul fondo della pentola. Trasferiscilo in una ciotola e unisci 2 **uova**, uno alla volta, mescolando energicamente: aggiungi il secondo solo quando il primo è ben incorporato. Questa operazione, in caso volessi fare churros per tante persone, può essere fatta nella planetaria. Ora unisci qualche goccia di **colorante alimentare rosso** e metti l'impasto in una tasca da pasticciere con bocchetta larga a stella. Riempi un pentolino a bordi alti con **olio di semi** e scaldalo a 165°. Friggi nell'olio 4 churros per volta spremendo la tasca e tagliando con la forbice dei pezzetti lunghi 5 cm circa. Prelevali con un mestolo forato dopo 2 minuti e sgocciolali su carta da cucina. Trita 150 g di **cioccolato fondente**, fallo fondere nel microonde (20 secondi alla massima potenza) o a bagnomaria, versalo in una ciotola e mettila in mezzo alla tavola: quando gli ospiti ti chiederanno qualcosa da intingerci dentro, beh... i churros possono uscire allo scoperto!

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

e in più...



Un tocco in più? Mescola la cioccolata con peperoncino in polvere o, per un tocco più esotico, con la cannella.

"Lo sapevi che i churros in Argentina vengono serviti con il dulce de leche? Se non lo trovi al supermercato, puoi prepararlo tu, oppure sostituirlo con la crema dolce che preferisci. Otterrai comunque un risultato indimenticabile!"

brunch di festa

Per una giornata di Pasqua serenamente pigra, senza tavola apparecchiata e orari da rispettare, tre portate da servire tiepide o fredde e gustare in ordine sparso, passando dal salato al dolce e ancora al salato

A CURA DI **DANIELA FALSITTA** RICETTE DI **DANIELA MALAVASI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**



Crema frangipane

Così si chiama la crema con farina di mandorle. Qui ne viene proposta una versione alleggerita: quella classica, al posto del latte, prevede 200 g di burro da montare con lo zucchero prima di unire uova e farina.



Crostini con omelette ed erbe

Per 4 persone

8 fettine di pane - 8 uova - 1 mazzetto di erbe aromatiche (basilico, erba cipollina, maggiorana) - 2 cipollotti sottili - 30 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - 100 ml di latte - burro - sale - pepe

Preparazione 20 min.

Cottura 10 min.

Trita il mazzetto di erbe per ricavarne 2 cucchiai e mescolali con i bulbi dei cipollotti anch'essi tritati. Sbatti le uova in una ciotola giusto il tempo per amalgamare tuorli e albumi, poi incorpora il latte, il parmigiano, sale, pepe e tutto il trito preparato. Fai tostare il pane brevemente, senza farlo seccare e conservalo al caldo.
Scalda una noce di burro in una padella antiaderente di 24 cm, versa il composto di uova e cuocilo a fuoco molto dolce per 3-4 minuti. Avvolgi l'omelette su se stessa con l'aiuto di una spatola, cuocila ancora pochi secondi per lato e falla scivolare su un tagliere.
Dividila in 8 rotolini, tagliali di sbieco e distribuiscili sul pane caldo. Guarnisci i crostini con un po' di erbe e servi.



Preparazione 15 min.

Cottura 35 min.

Strudel con fragole e cioccolato

Per 8 persone

1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare - 200 ml di latte - 160 g di zucchero semolato - 3 uova - 200 g di farina di mandorle - 1 baccello di vaniglia - 2 cucchiai di fecola di patate - 60 g di gocce di cioccolato fondente - 200 g di fragole - zucchero di canna chiaro - scaglie di cioccolato per la decorazione

Scalda lentamente il latte con il baccello di vaniglia inciso a metà nel senso della lunghezza, senza portarlo a ebollizione. In una terrina, sbatti 2 uova con lo zucchero semolato fino a renderle chiare e spumose, poi incorpora la fecola setacciata e la farina di mandorle. Aggiungi a filo il latte tiepido filtrato, sempre mescolando per ottenere una crema omogenea, trasferiscila in una casseruola e cuocila a fuoco dolce, sempre mescolando, fino a quando si sarà addensata. Spegni, lascia raffreddare, taglia le fragole a pezzetti e incorporale alla crema insieme alle gocce di cioccolato.
Srotola la sfoglia sulla carta: sistemala nel senso della lunghezza, lascia una fascia centrale intatta e intaglia le due laterali creando tante frange oblique. Distribuisci la crema sulla fascia centrale, ripiega le due estremità corte verso la farcia e poi richiudi lo strudel con le frange laterali leggermente accavallate.
Spennella lo strudel con l'uovo rimasto diluito con poca acqua, cospargilo con lo zucchero di canna e infornalo a 200° per 25 minuti circa. Fallo intiepidire e guarnisci con le scaglie di cioccolato.

Magico sardo

Il pane carasau spruzzato d'acqua o brodo si presta a molti usi. Puoi servirlo coperto con salsa di pomodoro e uovo al tegamino o come una pizza, con il pecorino sardo al posto della mozzarella.



Preparazione 15 min.

Cottura 25 min.

Galette verdi di carasau

Per 4 persone

4 dischi grandi di pane carasau - 200 g di zucchine sode a buccia chiara - 200 g di fagiolini - 2 cucchiai di pesto ligure - 3 uova piccole - 125 g di yogurt naturale denso - 50 g di pecorino dolce grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Spunta i fagiolini, tagliali a metà nel senso della lunghezza e cuocili a vapore per 5 minuti. Taglia le zucchine a julienne dopo averle spuntate. Amalgama lo yogurt con le uova leggermente sbattute, sale e pepe.
Con uno spruzzino d'acqua inumidisci bene i dischi di pane carasau, poi spennellali con un filo d'olio, cospargili con un po' di pecorino e sistemali sovrapposti in uno stampo di 18-20 cm di diametro foderato con carta da forno lasciando sbordare l'eccedenza.
Versa la crema allo yogurt sul pane, mescola la julienne di ortaggi con il pesto e una spolverizzata di pecorino e sistemala sullo yogurt, ripiega i fogli di pane sulla farcia e inforna a 200° per 20-25 minuti.



Preparazione 10 min.

Cottura 20 min.

"Al posto degli asparagi, puoi utilizzare zucchine tagliate a bastoncini nel senso della lunghezza, sempre cotte a vapore".

8 piatti con lo SGOMBRO

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

A CURA DI **PAOLA MANCUSO** RICETTE DI **ANTONELLA PAVANELLO** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Sandwich farciti con asparagi

Per 4 persone
4 sgombri da 300 g circa ciascuno, già eviscerati e aperti a libro - 12 asparagi sottili o 8 grossi - 8 fette di pancetta affumicata - 20 g di mandorle - 1 mazzetto di maggiorana - 2 cucchiai di grana padano Dop grattugiato - sale - pepe

Pulisci gli asparagi, tagliando via la parte finale legnosa e spellando quella rimanente con il pelapatate, in modo che siano poco più lunghi degli sgombri. Lavali e cuocili a vapore per 4-5 minuti. Sfoglia la maggiorana lavala, asciugala, tritala con le mandorle e mescolala con il grana.
Lava e asciuga bene gli sgombri; disponili aperti su un tagliere e cospargili con sale e pepe. Distribuisci un quarto del mix di mandorle preparato su ciascun pesce e farciscilo con gli asparagi. Richiudi gli sgombri, avvolgi ognuno con 2 fette di pancetta e fissale con spago da cucina.
Disponi i pesci farciti in una teglia rivestita di carta da forno e cuocili nel forno già caldo a 200° per 15-18 minuti. Al termine, elimina lo spago tagliandolo con le forbici e servi.

Con lime, zenzero e pepe rosa

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 20 minuti

4 sgombri 4 di circa 400 g ciascuno già puliti - 4 rametti di timo - 2 spicchi d'aglio - 2 foglie di salvia - 2 lime - 50 g di zenzero fresco - 6 cucchiai di vino bianco - olio extravergine di oliva - bacche di pepe rosa - sale

Lava gli sgombri, asciugali e dividili a filetti. Elimina eventuali spine rimaste con l'aiuto di una pinzetta. Disponi i filetti su una teglia unta d'olio, appoggiandoli sul lato della pelle. Distribuisci intorno al pesce l'aglio spellato, il timo e la salvia.
Ricava la scorza da 1 lime, tagliala a listarelle sottili e mettila in una ciotola. Spremi entrambi i lime e versa il succo in una ciotola. Grattugia lo zenzero su una garza, chiudila a sacchetto e strizzala, facendo cadere il succo insieme a quello di lime. Sala, aggiungi 1 cucchiaio di bacche di pepe rosa, il vino e mescola; poi versa a filo 3-4 cucchiai d'olio, sbattendo con una frustina, in modo da ottenere una salsa ben emulsionata.
Cospargi gli sgombri con l'emulsione preparata, coprili con un foglio di carta da forno bagnata e strizzata e falli cuocere nel forno già caldo a 170° per 15-20 minuti.





Preparazione 15 min.

Cottura 20 min.

“Le varietà di patate più adatte per ottenere una frittura croccante sono quelle a pasta gialla, che possono avere buccia rossa o chiara”.

Fish and chips con pastella alla birra

Per 4 persone
600 g di filetti di sgombro - 800 g di patate a pasta gialla - olio di semi di arachide - sale - maionese per accompagnare
Per la pastella: 200 g di farina - 2 uova - 250 ml di birra chiara

Setaccia la farina a fontana in una ciotola, sguscia le uova al centro e inizia a mescolare con una frusta, incorporando gradualmente la birra, fino a ottenere una pastella liscia e omogenea. Fai riposare per 1 ora.
Sciacqua i filetti sotto l'acqua corrente, asciugali con carta da cucina e dividili in 2 o 3 parti. Sbuccia le patate, tagliale a spicchi, sciacquale sotto l'acqua corrente e asciugale perfettamente. Scalda l'olio di arachidi a 170°. Friggici le patate, poche alla volta, per 2-3 minuti, finché risulteranno ben dorate. Sgocciolale su carta da cucina, trasferiscile su una teglia con carta pulita, salale e tienile al caldo, nel forno a 90°.
Immergi i filetti di pesce uno a uno nella pastella preparata, tenendoli con una forchetta e immergili nell'olio caldo; quando saranno ben dorati, sgocciolali su un doppio strato di carta da cucina e salali. Mantieni i filetti fritti in caldo con le patate fino alla fine della frittura. Servi sgombri e patate fritte accompagnati da maionese.

Al forno, con salsa alla senape e pomodorini

Per 4 persone
8 piccoli sgombri eviscerati di circa 200 g ciascuno - 200 ml di vino bianco secco - 12 pomodorini - 50 g di senape - 1 cipolla rossa - 1 ciuffo di prezzemolo tritato - olio extravergine d'oliva - sale

Lava e asciuga gli sgombri con carta da cucina. Spella la cipolla e tritala grossolanamente. Lava i pomodorini e tagliali a spicchi. In un'ampia ciotola stempera la senape con il vino, mescolando con una frusta. Unisci la cipolla e gli spicchi di pomodoro e mescola con un cucchiaio.
Ungi d'olio una pirofila e disponici gli sgombri, alternando testa e coda. Salali leggermente, versaci sopra la salsa e cuoci nel forno già caldo a 180° per circa 20 minuti. Fuori dal forno spolverizza con le foglie del prezzemolo tritate e servi.

“A metà cottura, gira delicatamente gli sgombri, aiutandoti con una paletta per non romperli, e irrorandoli con il fondo alla senape”.



Preparazione 10 min.

Cottura 20 min.

consigli utili

185 mg OGNI 100 G

È l'apporto di calcio dello sgombro, tra i valori più alti di questo minerale nei prodotti ittici. Il contenuto di proteine, di alto valore biologico, è di 19,3 g. I grassi ammontano a 11,1 g, in gran parte Omega 3, protettivi per cuore e vasi sanguigni.

RICETTE SOSTENIBILI

MSC, associazione che promuove la sostenibilità ittica, ha pubblicato “Cucina in blu”, 10 ricette di altrettanti chef internazionali, tutte a base di pesce sostenibile. Disponibile su https://stories.msc.org/it/cucinainblu




PRINCIPE DI NAPOLI
Corso di alta formazione
Ristorazione di successo, esperienze e competenze
Il primo percorso online di alta formazione per diventare professionisti del food e della ristorazione attraverso un legame sempre più forte tra la conoscenza e la lavorazione delle materie prime, la sfera creativa e le conoscenze di carattere economico, organizzativo e manageriale.
Heinz Beck
Direttore del corso
HEINZ BECK
Chef 3 stelle Michelin
Numero Verde
800.72.12.12
campusprincipedinapoli.it

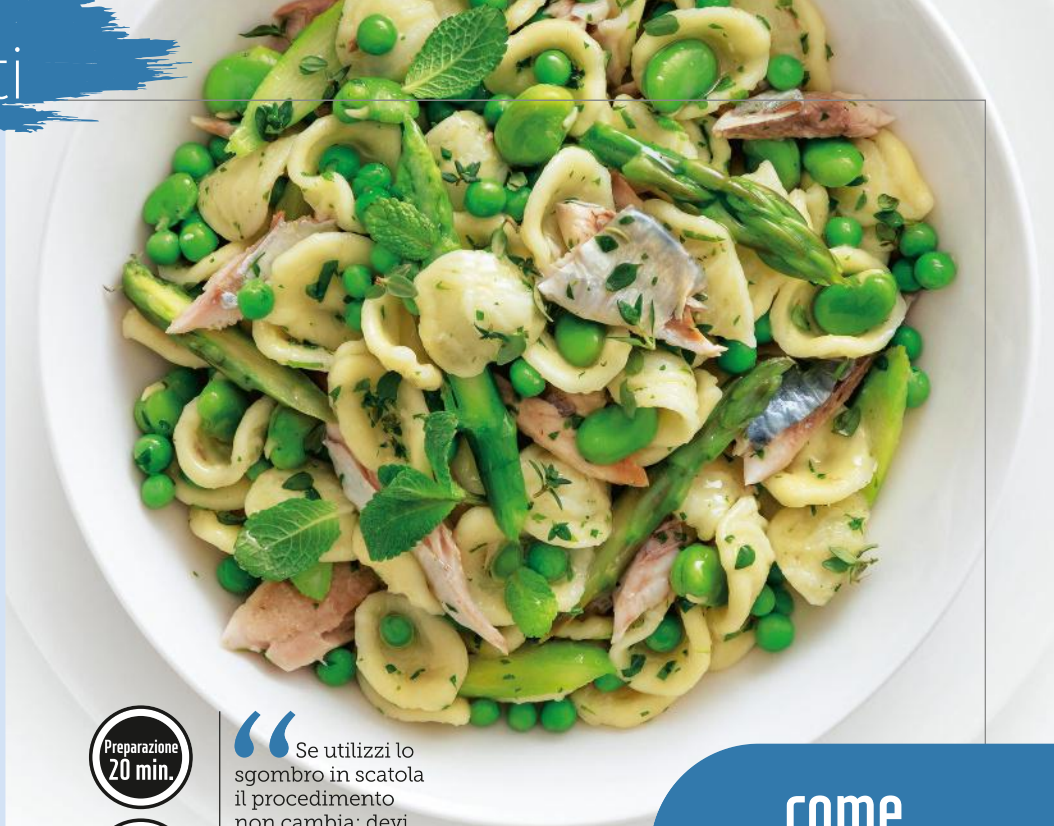
Farciti con aromi e pistacchi

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 20 minuti

4 sgombri da circa 300 g ciascuno già puliti - 90 g di pesto di pistacchio - 2 arance - 1 cucchiaio di capperi sotto sale - 1 cucchiaio di prezzemolo tritato - 1 bicchiere di vino bianco secco - olio extravergine di oliva - sale

Raccogli i capperi in un colino, passali sotto un filo d'acqua fredda corrente, poi mettili in una ciotolina di acqua per 20 minuti. Sbuccia 1 arancia e riduci la polpa a dadini. Sgocciola i capperi, asciugali e mescolali in una ciotola con i dadini d'arancia, il pesto di pistacchio e 1/2 cucchiaio di prezzemolo.
Lava gli sgombri e asciugali con carta da cucina. Con l'aiuto di un coltellino a lama liscia e affilata, pratica su un solo lato del dorso 3-4 incisioni e riempile con il composto preparato; se ne rimane, inseriscilo anche all'interno dei pesci. Allineali su una teglia foderata con carta da forno.
Spremi l'arancia rimasta e raccogli il succo in una ciotola. Emulsionalo con il vino, un pizzico di sale, 3 cucchiai d'olio e il prezzemolo tritato rimasto, sbattendo con una forchetta o una piccola frusta. Versa la vinaigrette preparata sui pesci e cuocili nel forno già caldo a 180° per circa 20 minuti. Servili caldi.





Preparazione 20 min.

Cottura 20 min.

"Se utilizzi lo sgombro in scatola il procedimento non cambia: devi solo sgocciolarlo e spezzettarlo. Puoi usare quello sott'olio o quello al naturale".

Orecchiette con fave, piselli e asparagi

Per 4 persone
600 g di orecchiette fresche - 200 g di filetti di sgombro - 1 scalogno - 100 g di asparagi - 100 g di fave sgusciate (anche surgelate) - 60 g di piselli sgranati (anche surgelati) - 150 ml di vino bianco - 1 mazzetto di erbe miste (menta, basilico, prezzemolo) - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sbollenta le fave in acqua in ebollizione per 2 minuti, scolale ed elimina la pellicina. Priva gli asparagi della parte legnosa, lavali e tagliali a fettine. Spella e trita lo scalogno. Pulisci le erbe e tritale grossolanamente.
Sciacqua i filetti di sgombro, asciugali e tagliali a pezzetti. Scalda 6 cucchiai d'olio in una larga padella antiaderente e fai stufare lo scalogno. Unisci gli asparagi e prosegui la cottura per un paio di minuti. Aggiungi le fave e i piselli, mescola, sala, pepa e sfuma con il vino. Copri la padella e cuoci per 5 minuti. Togli il coperchio, aggiungi lo sgombro e cuoci per altri 3-4 minuti. Unisci le erbe tritate.
Lessa le orecchiette, scolale e trasferiscile nella padella con il sugo. Aggiungi 1 mestolino della loro acqua di cottura, fai saltare brevemente, togli dal fuoco e servi.

come TRATTARLO

Ottimo per le carni saporite, sode e compatte, lo sgombro è privo di squame e quindi, una volta eviscerato, può essere cucinato senza eliminare la pelle. Come tutti i pesci azzurri di piccole e medie dimensioni, e per via delle carni ricche di acidi grassi, è molto deperibile e in frigo si conserva al massimo per 1 giorno.

filetti sott'olio

Perfetti per la ricetta qui accanto, i filetti di sgombro in olio d'oliva Angelo Parodi, il più antico marchio di conserve ittiche in Italia, sono lavorati direttamente sul luogo di pesca. Si possono acquistare anche sul sito angeloparodi.it (2 pezzi da 325 g, 11,80 euro).



MARINATI con pomodori

Lava 4 **sgombri** già eviscerati e asciugali. Sistema all'interno poca **salvia**, **rosmarino**, 1 fettina di **limone**, **sale** e **pepe**. Lava 1 ciuffo di **prezzemolo** e tritalo con 1 spicchio d'**aglio** spellato. Fai marinare gli sgombri per 10 minuti con 2 cucchiai d'**olio**, il trito preparato, sale e pepe. Pulisci 2 **pomodori**, tagliali a dadini e condiscili con 2 cucchiai d'olio, sale, pepe e mescola. Disponi 4 doppi fogli di carta da forno su una placca, sistema su ognuno 1 pesce e intorno i pomodori. Chiudi i cartocci e inforna a 200° per 15 minuti.

Al cartoccio, con finocchi e arancia

Per 4 persone
4 sgombri, già eviscerati di 300 g circa ciascuno- 4 cuori di finocchio con le loro barbine - 2 carote medie - 2 cipollotti - 2 arance non trattate - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava e asciuga gli sgombri con carta da cucina. Raschia le carote, spuntale, lavale e tagliale a cubetti di 3-4 mm. Lava i cipollotti, spuntali e affettali fini, compresa la parte verde. Lava i finocchi e, con l'aiuto di una mandolina, tagliali a fette sottilissime (se non possiedi una mandolina, affettali a mano e scottali per 1-2 minuti in acqua bollente salata prima di utilizzarli).
Stendi sul piano di lavoro 4 fogli di carta da forno. Disponi su ciascun foglio un quarto dei finocchi, un quarto delle carote e un quarto dei cipollotti. Cospargi con sale e pepe e appoggia 1 sgombro su ogni foglio.
Pela al vivo 1 arancia, tagliala a rondelle sottili e sistemale sopra gli sgombri. Grattugia la scorza della seconda arancia e spremila.
Cospargi sugli sgombri la scorza grattugiata, il succo d'arancia, un filo d'olio, sale, pepe e le barbine di finocchio. Richiudi accuratamente i cartocci, disponili su una teglia e cuoci nel forno già caldo a 180° per circa 20 minuti.



"Per chiudere i cartocci, solleva i lembi dei fogli e arrotolali stretti. In alternativa, puoi sigillarli pinzandoli con una cucitrice".

Preparazione 15 min.
Cottura 20 min.



Preparazione 15 min.
Cottura 25 min.

"Quando cuoci a vapore le fettine di patata, accertati siano ben al dente perché poi cuoceranno per altri 20 minuti in forno".

In teglia, con patate e gremolata

Per 4 persone
800 g di patate rosse - 600 g di filetti di sgombro - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 spicchio d'aglio - la scorza di 1 limone e di 1/2 arancia non trattati - 8 filetti di alici sott'olio - 20 g di pinoli - 2 cucchiai di pangrattato - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sbuccia le patate, tagliale a fettine di 2-3 mm di spessore e cuocile a vapore per 5-6 minuti. Lava il prezzemolo, asciugalo e tritalo con l'aglio spellato, le scorze degli agrumi e le alici.
Lava i filetti di sgombro e asciugali perfettamente. Spennella d'olio una pirofila e distribuisci sul fondo metà delle patate; condiscile con un filo d'olio, sale e pepe. Sistema i filetti di sgombro sulle patate e cospargili con sale, pepe, metà della gremolata preparata, metà dei pinoli e un filo d'olio. Copri con le patate rimaste.
Distribuisci la gremolata rimasta sulle patate e spolverizza con un pizzico di sale, pepe, i pinoli rimasti, il pangrattato e un filo d'olio. Copri la pirofila con un foglio di alluminio e inforna a 180° per 15 minuti. Togli il foglio di alluminio, aziona la funzione grill, cuoci ancora per 5 minuti per far dorare la superficie e sforna.



Latte Fieno Alto Adige
La novità è nella tradizione
Qualità
SÜDTIROL
Le nostre mucche hanno qualcosa di speciale: il fieno che mangiano ogni giorno.
lattefienoaltoadige.it
zampediverse

CALAMARI **ripieni**

Tre idee di farce tutte mediterranee per un secondo o un piatto unico speciale. Scegli la preferita o provale tutte... tanto sono davvero facili!

A CURA DI **ENZA DALESSANDRI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**



con riso UVETTA e pinoli

In questa farcia a base di riso entrano dolci note arabeggianti di pinoli, uvetta e cannella, prontamente bilanciate da un ricco trito aromatico di prezzemolo, basilico e maggiorana. Il risultato? Un perfetto mix che conquisterà anche i più strenui difensori della tradizione.

1

PULISCI I CALAMARI

Stacca i tentacoli dal corpo dei molluschi, poi togli occhi e becco dai tentacoli, aiutandoti con le forbici. Elimina la penna cartilaginea e le interiora, quindi lava bene le sacche rovesciandole come un guanto. Togli la pellicina scura che le ricopre e le pinne, sciacquale ripetutamente sotto acqua fredda corrente insieme a pinne e tentacoli e asciuga tutto con carta da cucina. Trita i tentacoli e le pinne e rosolali in una padella antiaderente con 4 cucchiai di olio extravergine e 1 spicchio d'aglio tritato per 2-3 minuti, mescolando spesso. Irrora con 2 cucchiai di vino bianco e fallo evaporare.



2

PREPARA IL RIPIENO

Con olive e capperi

Riunisci in una ciotola i tentacoli preparati con la mollica e le olive tritate, l'uovo, 1 pizzico di origano, i capperi e 1 pizzico di sale. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo.



40 g di mollica di pane



8 olive nere denocciolate



30 g di capperi dissalati



1 uovo



origano

Con riso, uvetta e pinoli

Lessa il riso e fallo saltare in padella per 1 minuto con 1 cucchiaio di olio, i pomodori e 1 cipolla tritati, i pinoli, l'uvetta, un pizzico di cannella e i tentacoli preparati. Insaporisci con erbe aromatiche tritate, sale e pepe.



80 g di riso Originario



2 pomodori ramati



3 cucchiai di pinoli



3 cucchiai di uvetta



cannella

Con patate e zucchine

Spella e schiaccia la patata, poi mescola i tentacoli preparati, la zucchina a dadini, 1 cucchiaio di pecorino e 1 di pangrattato, 1 albume, prezzemolo tritato con 1 spicchio d'aglio, i capperi, le olive, sale e pepe.



1 patata lessata



1 zucchina



pecorino romano



40 g di olive nere denocciolate



20 g di capperi dissalati

3

FARCISCI E CUOCI

Riempi i calamari con il composto per 2 terzi e chiudili con 2 stecchini. Scalda la padella usata prima, aggiungi 3 cucchiai di olio e cuoci i calamari a fuoco vivo per 2-3 minuti, irrora con 1 dl di vino bianco e fai evaporare. Cuoci a fiamma bassa per 40-45 minuti, unendo poca acqua calda, se necessario. Pepa e servi.

A CURA DI **ALESSANDRO GNOCCHI**

cioccolato fondente

Si fa presto a dire cioccolato fondente, ma non è tutto uguale: qualità, gusto e consistenza dipendono dalla materia prima (vedi in basso) e dalle proporzioni degli ingredienti. È definito "**fondente"** un prodotto che contiene pasta di cacao (almeno il 43%), burro di cacao (almeno il 28%) e zucchero (almeno l'1%). Aumentando la quantità complessiva di pasta e burro si ottengono il cioccolato **"extra fondente"** (minimo 75%) e quello **"extra amaro"** (oltre l'85%). La produzione inizia con la macinazione dei semi, da cui si ricavano pasta e polvere, e la pressatura della pasta, da cui si estrae il burro. Poi si passa al concaggio, il mescolamento ad alte temperature di tutti gli ingredienti per ottenere una sostanza fluida che viene raffreddata (temperaggio) e composta negli stampi.

IN ETICHETTA
Tra gli ingredienti si può trovare la lecitina di soia, che serve da emulsionante. Il burro di cacao può essere sostituito in parte con grassi vegetali meno pregiati, fino al 5% dell'intero prodotto: il più usato è il burro di karité.

Occhio al calore

L'eventuale patina o le piccole fioriture biancastre in superficie sono dovute ai grassi (nel primo caso) o agli zuccheri (nel secondo) che affiorano per l'esposizione a un calore eccessivo (oltre 25°) durante la conservazione: non sono nocive, ma possono alterare il gusto.





FUSIONE a bagnomaria

Quando si scioglie il cioccolato, bisogna evitare di mettere la pentola a diretto contatto con il calore del fuoco, che rischierebbe di bruciarlo. La tecnica ideale è quella del bagnomaria, che prevede di fondere le tavolette in una ciotola posta su una pentola con acqua bollente. Durante l'operazione il cioccolato deve essere mescolato delicatamente per non inglobare aria. La ciotola non va coperta poiché la condensa del vapore cadrebbe nel cioccolato fuso creando dei grumi.

160 CALORIE

fornite da 30 g di cioccolato fondente (3-4 quadratini), la quantità che corrisponde normalmente a una porzione.

LA MATERIA PRIMA VARIETÀ E QUALITÀ

La varietà più pregiata di cacao è il **Criollo**, originario del Messico e coltivato anche in Ecuador e Venezuela. Il più diffuso, ma meno pregiato, è il **Forastero**, prodotto in Africa occidentale, Brasile e Sudest asiatico. Il **Trinitario**, originario della bassa Amazzonia, presenta caratteristiche ibride tra le altre due varietà.



Millefoglie di pasta biscuit con lamponi

Preparazione **30 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **8 persone**

Per la pasta biscuit: 6 uova - 215 g di farina - 225 g di zucchero fine - 25 g di cacao
Per la mousse al cioccolato: 100 g di tuorli (6-7 tuorli) - 45 g di zucchero fine - 20 g di burro - 160 g di cioccolato fondente - 250 ml di panna fresca
Per decorare: 3 vaschette di lamponi - 1/2 cucchiaio di zucchero a velo







Per la pasta biscuit sguscia le uova separando tuorli e albumi. Monta gli albumi a neve e unisci 90 g di zucchero poco alla volta. Lavora i tuorli con lo zucchero rimasto fino a ottenere un composto molto chiaro. Setaccia farina e cacao e uniscili al composto di tuorli. Quindi unisci gli albumi montati poco alla volta mescolando lentamente.

Trasferisci il composto in una placca di 30x40 cm foderata con carta da forno, informa a 180° per 12-13 minuti e sforna. Intanto fai la mousse. Fai fondere il cioccolato. Sbatti i tuorli in una casseruolina con lo zucchero, 25 ml di acqua e scalda a 85°; togli dal fuoco e monta con la frusta. Monta la panna e unisci i tuorli, il burro e il cioccolato fuso.

Ricava dalla pasta biscuit 4 dischi di 15 cm. Distribuisci su 1 disco 1/4 dei lamponi; distribuisci tra un frutto e l'altro 1/4 di mousse a ciuffetti. Procedi allo stesso modo con gli altri dischi impilandoli. Metti il dolce in frigo per 2 ore. Riportalo a temperatura ambiente per circa 15 minuti, spolverizza con zucchero a velo e servi.

la ricetta in più

Biscotti superfondenti

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 10 minuti

125 g di cioccolato fondente - 150 g di farina - 30 g di cacao amaro - 250 g di gocce di cioccolato fondente - 125 g di burro - 75 g di zucchero di canna - 50 g di zucchero semolato - 1 baccello di vaniglia - 1 uovo - 1 cucchiaio di bicarbonato - sale

Fondi il cioccolato a bagnomaria. Metti nel mixer il burro, lo zucchero di canna, lo zucchero semolato e aziona fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungi la polpa con i semini ricavati dal baccello di vaniglia, il cioccolato fuso, l'uovo sgusciato e frulla brevemente fino a ottenere un impasto omogeneo. **In una ciotola, setaccia la farina** con il cacao, aggiungi il bicarbonato e 1/2 cucchiaino di sale. Unisci tutto al composto di burro e zucchero appena preparato, aggiungi le gocce di cioccolato e mescola. **Con il porzionatore da gelato**, posiziona tante palline di impasto su una placca foderata con carta da forno; metti in forno a 170° e fai cuocere per 10 minuti. Sforna, lascia raffreddare e servi, se ti piace, assieme al caffè.



LE STAGIONI D'ITALIA
La grande agricoltura italiana

La festa di Pasqua con il grano antico



- PUREZZA
- ITALIANITÀ
- DIGERIBILITÀ

Linguine con coniglio, zafferano e semi di papavero

• 320g di Linguine Le Stagioni d'Italia • 1/2 Porro • 700g di Coniglio • Zafferano • Semi di papavero • Olio EVO • Sale fino q.b.
Facoltativo: pecorino grattugiato

1. Rosolare il porro tagliato finemente e farlo dorare con un filo d'olio evo. Unire la carne di coniglio in tocchetti di diverse dimensioni, una noce di burro e un po' d'olio, alzare la fiamma e scottare per 5 minuti circa. **2.** Aggiungere un poco d'acqua e cuocere a fuoco lento per circa mezz'ora, controllando che l'intingolo non evapori e non si asciughi. **3.** Mettere a bollire abbondante acqua salata e cuocere le linguine. **4.** A fine cottura aggiungere al coniglio una bustina di zafferano con poca acqua di cottura della pasta. Scolare le linguine e mantecare insieme al coniglio con una noce di burro. Aggiungere i semi di papavero e, se gradito, del pecorino grattugiato.

Il pregiato grano duro Senatore Cappelli era fino agli anni '60 il più diffuso in Italia. Sostituito da grani più produttivi, è tornato in auge qualche anno fa grazie a SIS (Società Italiana Sementi) che ne certifica la purezza. *Le Stagioni d'Italia* lo utilizza in monovarietà, così da preservarne il gusto e le eccellenti qualità organolettiche e nutrizionali, superiori a molti grani comuni. L'alto contenuto di fibre, proteine e vitamine, lo rende altamente digeribile e adatto anche a persone sensibili al glutine. *Le Stagioni d'Italia* vanta una filiera controllata, 100% italiana e sostenibile. Questo grano infatti, grazie alle sue radici profonde, è meno bisognoso d'acqua, favorendo così l'ottimizzazione delle risorse idriche e contribuendo al forte impegno ambientale de *Le Stagioni d'Italia*. Gusta la differenza in tanti formati, tra cui anche orecchiette e paccheri.





Acquista "Le Stagioni d'Italia" su **www.destinationgusto.it**; dal 16 marzo al 17 aprile 2021, registrandoti, hai subito uno sconto del 20% con il codice PASQUASTAGIONI. Non cumulabile.

DESTINATION GUSTO

CLASSICO ma non troppo



Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Biscotti coniglietto

Per questa Pasqua volete far mettere le mani in pasta ai vostri bimbi e farli divertire? Realizzate insieme a loro questi coniglietti che stringono un ovetto di cioccolato!

Impasta nel robot da cucina (o a mano) 250 g di **farina**, 100 g di **zucchero a velo**, 1 **uovo** medio freddo, 125 g di **burro** freddo a pezzetti e la scorza grattugiata di 1 **limone** non tratato. Quando il composto sarà omogeneo, avvolgilo nella pellicola e mettilo in frigo per almeno 30 minuti. Poi tira la frolla fino a 1 cm di spessore e intaglia i biscotti con uno stampino a forma di omino: capovolgendoli, le gambe diventeranno le orecchie! Con un foglio di alluminio prepara tante palline grandi come gli ovetti di cioccolata, appoggiale sui biscotti e chiudi le zampe dei coniglietti come se le abbracciassero. Infine pizzica la punta delle orecchie per appuntirle un poco: fatti aiutare dai bimbi, mi raccomando! Cuoci i biscotti in forno caldo a 180° per circa 10 minuti. Una volta freddi, sfila le palline di alluminio e sostituiscile con **ovetti di cioccolato** colorati. Infine decora i conglietti con la glassa: per ottenerla, stempera 100 g di zucchero a velo con 2 cucchiai di acqua e colora a piacere con **coloranti naturali**. Mettila in una siringa senz'ago e divertiti con occhietti e baffetti! Ah, lascia rapprendere la glassa per un'oretta.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

"Ai tuoi bimbi piace il cioccolato? Che domanda! Allora immergi la parta bassa dei coniglietti nel cioccolato fuso, disponi i biscotti su un vassoio foderato con carta da forno, proteggi con un foglio di alluminio e metti in frigo a rapprendere per un'ora. E sarà magia!"



Ovetti fai-da-te
Fai fondere 250 g di cioccolato tritato (fondente, al latte o bianco) mescolandolo con 150 ml di panna bollente e metti in frigo a rapprendere un poco. Mescola il composto e poi forma tanti tartufini. Chiedi ai bimbi di farli rotolare nel cacao in polvere, nella granella di frutta secca o nei confettini e poi posizionali nei coniglietti... al posto degli ovetti!

e in più...



PRANZO DI Pasqua

Tradizione sì, ma anche un inno alla primavera: tre piatti tipici e molto amati, rivisitati con gusto e leggerezza. Strizzano l'occhio alla festa i profumi e le decorazioni, come gli ovetti di cioccolato

A CURA DI **F.TAGLIABUE** RICETTE DI **D.MALAVASI** FOTO DI **S.FEDRIZZI**

organizza IL TUO tempo

7 ore prima
Prepara il dolce
Fai il cheesecake come indicato dalla ricetta: fai la base prima e poi la crema; versa la seconda nella tortiera, livella e trasferisci in frigorifero a rassodare per almeno 6 ore.

3 ore prima
Fai il carré
Pulisci le patatine. Prepara la carne e la farcitura, componi il carré e infornalo. Mezz'ora prima, unisci le patate. Cuoci in tutto per 2 ore. Prepara la gremolata per guarnire il carré.

30 min. prima
Le ultime mosse
Pulisci, taglia e rosola i carciofi. Intanto sciogli a bagnomaria il cioccolato per la decorazione del dolce, immergici le fragole e fai raffreddare; completa il dolce. Spella la bottarga. Cuoci gli spaghetti, condiscili come indicato e servili subito.



Carbonara carciofi e bottarga

Il "caviale" del Mediterraneo
Così viene definita la bottarga: si tratta di uova di muggine (cefalo) o di tonno, salate, pressate ed essiccate. La bottarga di muggine, utilizzata per questa ricetta e tipica della Sardegna, ha un gusto più delicato. Quella di tonno - sia siciliana sia sarda - meno costosa, ha un sapore più intenso ed è leggermente più salata. In Sardegna, la bottarga si gusta spesso con gli spaghetti. Prova questo sugo veloce: grattugia 50 g di bottarga e mescolala a 4-5 cucchiai di olio, poco aglio e prezzemolo tritati, scorza di limone grattugiata, 2 cucchiai di latte e cubetti di pomodoro.



Gira pagina e trovi le ricette complete

Carré allo chèvre con asparagi

Un classico di stagione
Le varietà di asparagi sono tante e ciascuna ha le sue caratteristiche. Fra i verdi migliori in Italia, perfetti per questo piatto, ci sono quelli di Altedo (Igp): coltivati nella provincia di Ferrara e in parte di Bologna, sono teneri e mai fibrosi (tagliati a lamelle sottilissime si possono servire crudi in pinzimonio). All'acquisto controlla che le punte siano sode e croccanti, con squame ben serrate e gambi turgidi, di colore uniforme, senza macchie.



Cheesecake tutto cioccolato

Qualche accorgimento
I cheesecake sono preparazioni tipiche della tradizione anglosassone dove una base di biscotti sbriciolati viene coperta da un composto di formaggio. Spesso non prevedono passaggi in forno: in ogni caso, però, vanno sempre consumati freddi o a temperatura ambiente. Non devono essere capovolti: per sformarli senza problemi utilizza tortiere con l'apertura a cerniera. Un trucco per evitare che si formino piccole crepe sulla superficie cremosa: prima di metterli in frigo coprili con pellicola e falla aderire molto bene al bordo dello stampo.


MEGGLE
DI PRIMA PANNA E LAVORATO PER CENTRIFUGA,
SECONDO LA TRADIZIONE DELLA FAMIGLIA MEGGLE DAL 1887
RENDE TUTTI PIÙ BUONI!
MEGGLE
BURRO TRADIZIONALE
FIORE BAVARESE®
Cremoso, a lenta lavorazione*
Origine del latte: UE.
WWW.MEGGLE.IT



Carbonara carciofi e bottarga

Preparazione 20 min.

Cottura 20 min.

Per 4 persone

320 g di spaghetti alla chitarra - 3 carciofi - 1 scalogno - 1 ciuffo di timo - 3 tuorli - 70 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - 70 g di pecorino grattugiato - vino bianco - 40 g di bottarga di muggine spellata - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Pulisci i carciofi come indicato nel box sottostante. Spella lo scalogno e tritalo finemente; mentre lo fai rosolare in una padella capiente con 1 cucchiaio di olio, sgocciola i carciofi e tamponali bene.
2 Aggiugili allo scalogno insieme a un pizzico di foglioline di timo. Bagnali con 1/2 bicchiere di vino, coprili subito e cuocili per una decina di minuti (se ti piacciono più dorati e croccanti, non appena saranno teneri, togli il coperchio e saltali a fuoco vivace). Mescola in una ciotola capiente i tuorli con i due formaggi grattugiati e 1 pizzico di pepe fino a ottenere una crema omogenea.
3 Cuoci gli spaghetti in abbondante acqua bollente moderatamente salata, scolali al dente conservando poca acqua di cottura, versali nella ciotola e amalgamali alla crema di uova. Unisci poi i carciofi e, se necessario, poca acqua di cottura. Servi subito con foglie di timo fresco e la bottarga grattugiata.

Gustosa bottarga

Taglia e servi
Spella solo la parte di bottarga che vuoi utilizzare perché, una volta affettata oppure grattugiata, va consumata rapidamente. Il panetto intero, avvolto in pellicola e conservato in frigorifero, invece si mantiene per 1 mese.

PULISCI BENE i carciofi

Elimina la parte più dura del gambo dei carciofi, stacca le foglie esterne, taglia le punte e arrotonda il fondo con uno spelucchino. Dividi i carciofi a metà ed elimina il fieno interno; lavali, asciugali e riducili a spicchietti molto sottili, mettendoli man mano in una ciotola d'acqua acidulata con succo di limone.


1


2


3

Per prendersi cura della casa, rispettando la natura.





reddot winner 2020
household brand

Ami stare ai fornelli e cerchi un alleato green che ti aiuti a tenere pulita la tua cucina? Mr.Eco di MartiniSPA è la linea di prodotti per la casa 100% approvata dalla natura. I prodotti Mr.Eco sono realizzati con materiali naturali, biodegradabili, riciclabili o senza plastica e tutti i packaging sono in carta certificata FSC®, per ridurre l'impatto sull'ambiente.
Scegli Mr.Eco, un gesto d'amore per la casa di tutti: il nostro Pianeta.

Nei migliori supermercati e negozi specializzati.
Scopri di più su www.martinispa.com

martiniSPA



1



2



3

PREPARA la carne

Raschia eventuali residui di polpa e cartilagine ancora presente sugli ossi del carré utilizzando un coltellino affilato. Poi incidi la polpa del carré praticando un taglio profondo lungo la linea delle costole.



Preparazione 40 min.

Cottura 130 min.

Carré allo chèvre con asparagi

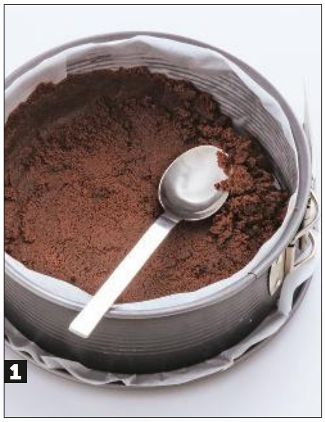
Per 4-6 persone

1,5 kg di carré di vitello con gli ossi puliti - 120 g di formaggio di capra semi stagionato - 1 mazzo di asparagi - 1 cipollotto rosso - 1 ciuffo di menta - 1 limone non trattato - 40 g di pistacchi spellati - 1 kg di patatine novelle con la buccia - vino bianco - brodo di carne - 50 g di burro morbido - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Pulisci gli asparagi, elimina la parte più dura del gambo, poi spellali con il pelapatate senza intaccare le punte. Cuocili a vapore per circa 10 minuti lasciandoli croccanti, poi immergili in acqua fredda per fermare la cottura. Scolane i 3/4, asciugali, tritali grossolanamente e mescolali con il formaggio schiacciato, sale, pepe e foglie di menta spezzettate finemente.
2 Prepara il carré come indicato nel box. Farcisci l'incisione praticata con il composto preparato e legalo con giri di spago da cucina. Spalma il carré uniformemente con il burro e condiscilo con sale e pepe. Sistema il carré in una teglia capiente dove avrai versato sul fondo 2 cucchiai di olio, bagnalo con una spruzzata di vino e cuoci in forno già caldo a 180° per 2 ore circa, irrorandolo ogni tanto con un mestolo di brodo bollente. Lava le patatine in acqua corrente, asciugale e mescolale nel fondo di cottura 30 minuti circa prima del termine. Spegni il forno, copri il carré con alluminio e lascia riposare per 15 minuti.
3 Fai la gremolata: scola gli asparagi rimasti, asciugali e tagliali a cubettini. Mescolali con il cipollotto pulito e tritato grossolanamente, poi unisci la scorza del limone grattugiata, i pistacchi spezzettati e foglie di menta; condisci il tutto con 1 pizzico di sale e poco olio. Sforna il carré, slegalo e ricava le costole. Mettile nei piatti con le patate e cospargi con la gremolata.

UNA BASE **super golosa**

Spolverizza i biscotti finemente in un mixer, poi mescolali con il burro. Distribuisci il composto su fondo e pareti di una tortiera sganciabile del diametro di 18 cm, compattandolo in uno strato omogeneo sul fondo e lasciando che sulle pareti rimanga irregolare.







Cheesecake tutto cioccolato

Preparazione 1 ora

Cottura 15 min.

Per 4 persone

250 g di biscotti secchi al cioccolato - 120 g di burro - 300 g di formaggio fresco spalmabile - 2 cucchiai di panna fresca - 1 vaschetta di fragole - 100 g di zucchero - 200 g di cioccolato fondente
Per guarnire: 100 g di cioccolato fondente - ovetti di cioccolato al latte, gianduia, fondente

1 Sciogli il burro a bagnomaria e lascialo raffreddare. Prepara poi la base del cheesecake come indicato nel box in alto. Mescola il formaggio con lo zucchero in una ciotola fino a ottenere un composto cremoso. Spezzetta il cioccolato fondente, fallo fondere a bagnomaria e lascialo intiepidire.
2 Incorpora con le fruste il cioccolato fuso al formaggio cremoso, aggiungendo anche la panna: al termine dovrai ottenere una crema consistente e perfettamente liscia. Versala nella tortiera, livellala a piacere e poi trasferiscila in frigo per almeno 6 ore.
3 Lava e asciuga le fragole. Sciogli a bagnomaria il cioccolato per la decorazione e fallo intiepidire, poi intingi parzialmente le fragole tenendole dal picciolo e mettile in una teglia foderata con un foglio di carta da forno finché il cioccolato si sarà raffreddato. Togli la tortiera dal frigorifero, sganciala e sposta delicatamente la cheesecake sul piatto. Decora con le fragole e gli ovetti e servila non troppo fredda.



Trucco da chef

Cioccolato cremoso
Quando sciogli il cioccolato, l'acqua del bagnomaria non deve bollire troppo perché il vapore potrebbe far impazzire il cioccolato, formando grumi. Quando sarà completamente sciolto, togli il pentolino dal fuoco, lascia intiepidire, poi scalda di nuovo per pochi istanti: così sarà più facile lavorarlo.

Greco DI TUFO

Un vino garbato ma di gran temperamento, come la gente che qui lo produce. Siamo nel cuore dell'Irpinia, su terreni argillosi, ricchi di **silicio, calcio e zolfo** che gli conferiscono la classica nota ammandorlata e leggermente affumicata. Il Greco di Tufo Docg, è un **bianco corposo** che invecchia senza fatica (3-8 anni) diventando il compagno ideale per piatti di carne bianca, funghi e formaggi semistagionati. Se giovane, invece, si sposa bene con crostacei e pesce. È un vino empatico che a tavola sa fare amicizia facilmente persino con ingredienti esotici, come lime e latte di cocco. Esiste **anche in versione spumante** rifermentato sui lieviti per almeno 36 mesi.





ZONA DI PRODUZIONE

Le uve utilizzate per produrre questo vino sono perlopiù Greco, varietà antica portata dalla Tessaglia all'Italia meridionale dai coloni ellenici. Il disciplinare ne prevede un impiego minimo dell'85% integrato con Coda di Volpe. Entrambe maturano sulle colline vulcaniche a nord di Avellino in 8 comuni, Tufo in primis che dà anche nome al vino.



PRENDI NOTA GLI AROMI

Un vino bianco deciso e passionale con oltre duemila anni di storia e milioni di estimatori in tutto il mondo. Giallo paglierino e piuttosto corposo, profuma di frutta (pesca, pera, ananas e albicocca) e fiori gialli. Esalta il suo bouquet a 8-10° servito in calice medio.

la giusta **ricetta**

SARDE A CHIAPPA



Pulisci 40 **sarde**, privale della testa, diliscale e aprile a libro. Lavale e asciugale. In una ciotola mescola 100 g di **pangrattato**, 50 g di **pecorino romano** grattugiato, 1 cucchiaino di **semi di finocchio**, **prezzemolo** tritato, la scorza di 1 **limone** non trattato grattugiata e un pizzico di **sale**. Amalgama gli ingredienti del ripieno aggiungendo il succo di 1 **arancia** e 2 cucchiai di **olio extravergine d'oliva**. Disponi 20 filetti sul piano di lavoro, con la pelle rivolta verso il basso. Metti al centro un cucchiaino di ripieno e copri con i filetti rimasti, premendo leggermente. Cospargi con la **farina** e friggi le sarde in **olio di semi** per 5-8 minuti. Trasferiscile su carta assorbente, salale e servile con limone e arancia a spicchi.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI


Lisa,
Regina del lifestyle
Love
pera_angys
lisadimariaofficial

poster

ciambelle DI PASQUA

In versione tradizionale o sfiziosamente ripensati: sono i pani a corona della tavola di festa. Farciti e ricchi di gusto, sono belli e scenografici, così da deliziare occhi e gola

A CURA DI **F. TAGLIABUE** RICETTE DI **D. MALAVASI** FOTO DI **S.FEDRIZZI**

1



2





3

1 Casatiello napoletano

Sciogli 12,5 g **lievito di birra** fresco in poca acqua tiepida. In un'ampia ciotola lavora 300 g di **farina forte per pane** setacciata con 25 g di **strutto** e il lievito, aggiungendo a filo 1,5 dl di acqua. Appena il composto inizia a legarsi, unisci 6 g di **sale** e impasta con forza fino ad avere una pasta morbida ed elastica; copri con un telo e fai lievitare per 2-3 ore in luogo tiepido: il volume della pasta dovrà triplicare. Taglia a cubetti 75 g di **caciocavallo** e 100 g di **salame Napoli** spellato. Mescola 25 g di **pecorino romano** con 25 g di **parmigiano reggiano Dop**, grattugiati. Trasferisci la pasta sul piano di lavoro infarinato, sgonfiala e stendila in un rettangolo alto 1 cm (metti da parte un pezzetto). Spalmalo con 25 g di strutto e cospargilo con parte del mix di formaggi e **pepe**; piegalo a libro e stendilo, poi ripeti queste operazioni 3 volte, facendo riposare la pasta per 5 minuti tra una piega e l'altra. Prima dell'ultima piega, aggiungi caciocavallo e salame. Ungi uno stampo liscio a ciambella di 18 cm, arrotola il rettangolo farcito e mettilo nello stampo unendo le estremità. Copri con un telo e fai lievitare per 3 ore in luogo tiepido. Affonda sulla superficie **5 uova piccole**, lavate e asciugate. Ricava 10 strisce dalla pasta tenuta da parte e ingabbia le uova. Spennella con **1 tuorlo** sciolto nel **latte,** informa a 160°, alza a 180° e cuoci per 1 ora finché sarà ben dorato. Servi a temperatura ambiente.

2 Di brioche a chiocciola salata

Mescola la **scorza grattugiata di 1/2 arancia** non trattata con 1 cucchiaino di **miele** e metti da parte. Mescola 4 g di **lievito di birra fresco** sbriciolato, 40 g di **farina Manitoba** con 25 ml di acqua e 25 ml di **latte**, fino ad avere un composto morbido. Copri e fai lievitare in luogo tiepido per 1 ora, finché avrà raddoppiato di volume. Incorpora al composto 260 g di Manitoba, 70 ml di latte e 70 ml di acqua, 35 g di **zucchero** e il composto di scorza di arancia. Lavora l'impasto per compattarlo, poi incorpora poco a poco 35 g di **burro** morbido e alla fine 6 g di **sale**: otterrai un impasto liscio che si stacca dalle pareti. Copri e fai lievitare in un luogo tiepido per 4 ore, finché avrà triplicato il volume. Rovescia l'impasto sul piano di lavoro e ricava 8 pezzi; stendili leggermente, avvolgili a chiocciola e sistemali lungo il bordo di 1 stampo a ciambella. Copri e fai lievitare fino al raddoppio, spennella con 1 **tuorlo** sbattuto con 1 cucchiaio di latte e inforna a 180° per 30 minuti. Falla riposare per 15 minuti, sforma e fai raffreddare. Decora il centro con **uova di quaglia** sode e foglie di **radicchi novelli**.

3 Di pasta choux farcita al cioccolato

Porta a bollore 125 ml di **latte** con 80 g di **burro** e 2,5 g di **sale** mescolando, poi aggiungi in una sola volta 125 g di **farina 00**; togli dal fuoco e mescola energicamente con la frusta. Rimetti sul fuoco e, mescolando, cuoci l'impasto finché si raccoglierà a palla staccandosi dalle pareti. Trasferiscilo in una ciotola capiente allargandolo con un cucchiaio di legno, fai raffreddare e incorpora 3 **uova grandi**, uno per volta, unendo il successivo quando il primo è stato assorbito. Inizialmente l'impasto tenderà a dividersi, poi si ricompatterà. Il composto finale dovrà risultare un po' colloso, sodo ma non troppo (se necessario, unisci a poco a poco 1/2 uovo). Trasferisci l'impasto in una sac-à-poche con bocchetta a stella di 8 mm. Su carta da forno disegna un cerchio di 16 cm e uno di 6 cm al centro; girala e mettila in una placca. Spremi il composto tra i 2 cerchi formando 4-5 giri; cospargi con 30 g di **granella di zucchero** e 30 g di **mandorle a lamelle**. Inforna il dolce a 200° per 18 minuti, fino a quando inizierà a gonfiarsi, poi abbassa a 180° e cuoci per 10 minuti; abbassa a 175° e cuoci per altri 30 minuti (se si scurisce troppo, copri con alluminio). Spegni il forno e apri leggermente lo sportello per 15 minuti, poi sforna la ciambella e falla raffreddare sulla gratella. Tagliala a metà e farciscila con **crema di cioccolato al latte**, ricomponila e servila con ovetti di cioccolato al centro.



8 secondi di pollo e CONIGLIO

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **DANIELA FALSITTA**

"Se trovi dei limoni bio con le foglie, utilizzale per guanire il piatto. Unite a quelle di menta daranno al pollo un profumo irresistibile".

Pollo al forno con capperi, limoni e menta

Per 4 persone
1 kg di sovracosce e fusi di pollo senza pelle - 2 limoni non trattati - 50 g di capperi sotto sale - 1 mazzetto di menta - 2 spicchi d'aglio - 1 scalogno - 300 ml di brodo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani

Sistema i pezzi di pollo in una ciotola con gli spicchi d'aglio schiacciati e non spellati, lo scalogno a fettine, qualche foglia di menta spezzettata e mezzo cucchiaino di grani di pepe pestati: irrora il tutto con 3 cucchiai d'olio e il succo di 1/2 limone, quindi copri con la pellicola e lascia insaporire per un'ora. **Fai scaldare qualche cucchiaio d'olio** in un largo tegame antiaderente e metti a rosolare i pezzi di pollo sgocciolati dalla marinata. Lava e riduci a fette spesse il limone e la metà rimasti. Quando la carne sarà dorata, trasferiscila in una teglia unta d'olio con le fette di limone; sala, bagna con un mestolino di brodo e inforna a 190° per 50 minuti. Gira la carne di tanto in tanto e mantienila sempre bagnata aggiungendo altro brodo caldo all'occorrenza. **Dissala con cura i capperi** e uniscili al pollo 15 minuti prima del termine della cottura, aggiungendo qualche altra fogliolina di menta. Sforna e servi.

Ali di pollo con bacon e champignon

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 20 minuti

1 kg di ali di pollo - 1 mazzetto di erbe miste (salvia, timo e rosmarino) - 60 g di bacon affettato - 400 g di champignon piccoli - vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Sistema le ali di pollo in una ciotola, condiscile con 2 cucchiai d'olio e le erbe spezzettate. **Riduci il bacon a pezzetti**, uniscili al pollo e trasferisci tutto in un tegame capiente. Fai cuocere le ali a fuoco vivace per 10 minuti mescolando di tanto in tanto. Bagna con un po' di vino e fallo evaporare. **Pulisci gli champignon**: elimina la parte finale del gambo, raschia il resto con un coltellino e strofina delicatamente le teste con un telo umido o uno spazzolino. Tuffa velocemente i funghi in una ciotola di acqua fredda, solo se sono molto sporchi, poi tamponali con carta da cucina. **Taglia i più grossi a metà** e lascia interi gli altri. Aggiungili alle ali di pollo nel tegame. Regola di sale, pepa la preparazione e lascia proseguire la cottura per altri 8-10 minuti circa, finché le ali saranno ben arrostite su entrambi i lati e i funghi teneri. Servi subito.





Coniglio con carciofi

Per 4 persone
1 coniglio pulito e a pezzi - 2 carciofi - 2 tuorli - 1 bicchiere di vino bianco - 2 bicchieri di brodo vegetale - 2 rametti di timo - 1 foglia di alloro - 3 rametti di maggiorana - 2 ciuffi di prezzemolo - 2 spicchi d'aglio - 2 cucchiai di pecorino grattugiato (o mescolato con il grana padano Dop) - 1 limone - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Fai rosolare i pezzi di coniglio in un ampio tegame con un filo d'olio. Aggiungi il timo, l'alloro e l'aglio spellato e diviso a metà. Sala, pepa, bagna con il vino in due riprese e lascialo sfumare finché sarà evaporato completamente, quasi per fare una seconda rosolatura. Versa sul coniglio la metà del brodo, chiudi il coperchio e cuoci per circa 40 minuti.
Spremi il limone e filtrane il succo. Pulisci i carciofi, gambi compresi, e mettili man mano in una ciotola d'acqua con la metà del succo di limone, perché non anneriscano. Taglia i gambi a rondelle e i fiori in 4 o 6 spicchi. Irrorali con 1 cucchiaio di succo di limone, aggiungili al coniglio e fai cuocere per 15-20 minuti o finché saranno cotti, versando, se occorre, un po' di brodo caldo.
Sbatti i tuorli in una ciotola, unisci 5-6 cucchiai di brodo, il succo di limone rimasto, il formaggio, il prezzemolo e la maggiorana tritati. Versa il mix sul coniglio mescolando piano e spegni prima che le uova si rapprendano troppo.

Preparazione 30 min.
Cottura 70 min.

"Non scartare mai i gambi dei carciofi: hanno un gusto delicato ed elegante. Quando li pulisci, elimina tutta la parte esterna fibrosa con un coltellino".

Coniglio arrosto con verdure di stagione

Per 4 persone
1 coniglio tagliato a pezzi - 60 g di pancetta a cubetti - 2 spicchi d'aglio - timo - rosmarino - 2 cipollotti - 2 dl di brodo - 2 dl di vino bianco - 4 carote - 4 piccole rape - 1 tazza di fave sgusciate - 200 g di fagiolini novelli - 8 punte di asparagi - olio extravergine d'oliva - farina - sale - pepe

Prepara un trito con l'aglio spellato, 1 rametto di timo e 1 di rosmarino, sale e pepe. Massaggia il coniglio con il trito preparato e poco olio.
Pulisci e taglia a rondelle i cipollotti, fai rosolare il coniglio in una teglia a fondo pesante adatta al forno con 4 cucchiai d'olio e la pancetta, poi unisci i cipollotti, sfuma con il vino e inforna a 180° per 30 minuti. Di tanto in tanto gira la carne e bagnala con un mestolo di brodo.
Pulisci le verdure: riduci a rondelle le carote e a spicchi le rape; cuocile al vapore per 10 minuti. Taglia a metà i fagiolini e falli stufare per 5 minuti con gli asparagi e le fave. Aggiungi le verdure alla carne, prosegui la cottura in forno per altri 20 minuti.
Sgocciola il coniglio e le verdure dalla teglia e tienili in caldo. Raccogli il fondo di cottura, aggiungici il brodo rimasto e fai addensare con 1 cucchiaio di farina. Servi il coniglio e le verdure con la salsina.

Preparazione 40 min.
Cottura 70 min.

"La carne di coniglio, se non è cotta in umido, può risultare un po' asciutta. Unendo la pancetta al soffritto resterà morbida e succosa".

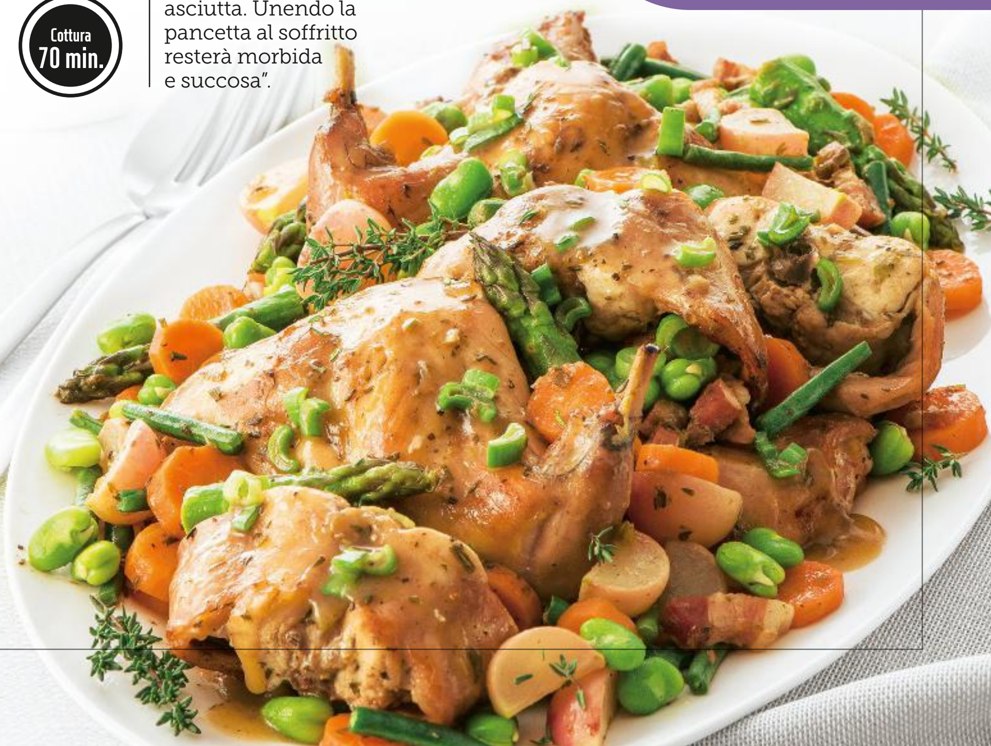
consigli utili

usa TUTTO *IL CONIGLIO*

Cucina ogni "taglio" del coniglio: sono tutti buoni e avrai un buon risparmio rispetto all'acquisto dei tagli singoli. Al supermercato trovi il coniglio intero già diviso a pezzi oppure chiedi al macellaio di preparartelo.

20 GRAMMI

Sono le proteine di un etto di pollo o coniglio, ma il secondo ha meno calorie (120 contro le 170 del pollo). Più scarsa la quantità di ferro biodisponibile, anche se aggiungere al piatto alimenti ricchi di vitamina C (limone, prezzemolo, peperoncino) ne migliora l'assimilazione.





PROVALO anche in agrodolce

Lava i pezzi di **coniglio** e asciugali in una padella a fuoco dolce. Quando la carne comincia a restringersi, sfuma con 100 ml d'**aceto**. Affetta 2 **cipolle rosse** e falle appassire in un altro tegame con 4 cucchiai d'**olio**, salale e unisci il coniglio. Rosola la carne e poi aggiungi 50 g di **uvetta** ammollata, 50 g di **mandorle** tostate, 3 foglie di **alloro** e un po' d'acqua. Cuoci a fuoco dolce versando altra acqua calda se occorre. Dopo 20-25 minuti, gira i pezzi di coniglio e prosegui per altri 20. Fai sciogliere 60 g di **zucchero** in 100 ml di succo di **limone**, versa sulla carne e cuoci per gli ultimi 2 minuti a fuoco vivace.

Coniglio alla fornese

Per 4 persone
1 coniglio di circa 1 kg tagliato a pezzi - 10 pomodorini - 50 g di concentrato di pomodoro - 4 spicchi d'aglio - 500 ml di aceto bianco - 3 foglie di alloro - 1 rametto di rosmarino - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 mazzetto di basilico - 1 peperoncino - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lascia marinare il coniglio per tutta la notte in una salamoia con 7 g di sale sciolti in 1,5 litri d'acqua. Poi asciugalo e rosolalo dolcemente con poco olio su tutti i lati per circa 15 minuti finché si formerà una crosticina dorata.
In un ampio tegame fai scaldare altro olio con gli spicchi d'aglio spellati e lasciali appassire e dorare. Aggiungi il coniglio e continua a cuocere per 10 minuti, quindi spegni, versa l'aceto, riaccendi il fuoco e lascia evaporare l'aceto a fiamma vivace girando la carne spesso.
Aggiungi l'alloro, il rosmarino, i gambi sfogliati del prezzemolo e del basilico, i pomodorini privati dei semi a pezzetti e il peperoncino. Regola di sale, pepa e mescola velocemente tutti gli ingredienti per un paio di minuti, infine aggiungi il concentrato di pomodoro diluito in un bicchiere di acqua calda. Abbassa la fiamma e lascia sobbollire per 35-40 minuti aggiungendo poca acqua calda quando è necessario. A fine cottura, unisci le foglie del basilico e del prezzemolo.

Preparazione 30 min.
Cottura 80 min.

"Questa ricetta dell'isola di Ponza (La Forna è il suo secondo centro abitato) richiede un coniglio da allevamento biologico, con carni ben sode".



Ali di pollo stufate all'orientale

Per 4 persone
12 ali di pollo - 1 pezzo di radice di zenzero (circa 2 cm) - 1 spicchio d'aglio - 1/4 di peperoncino fresco - 1 costa di sedano - 1/2 carota - 1 cipolla - 1 cucchiaino di curry - 200 g di yogurt naturale intero - 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro - olio extravergine d'oliva - sale - 8 bacche di pepe rosa

Sbuccia lo zenzero e tritalo con l'aglio spellato e il peperoncino; pesta le bacche di pepe rosa in un mortaio o schiacciale con un pestacarne; monda il sedano, la carota e la cipolla e tritali.
In un ampio tegame, scalda un filo d'olio e fai rosolare le ali di pollo da entrambi i lati per circa 2-3 minuti. Unisci tutte le verdure e le spezie preparate e continua a rosolare, mescolando, fino a quando la carne avrà preso un bel colore dorato. Aggiungi il curry, lo yogurt e il concentrato e regola di sale. Se preferisci, puoi sostituire lo yogurt con la stessa quantità di latte di cocco.
Copri il tegame e fai cuocere a fuoco dolce per circa 50 minuti. Se il fondo di cottura tende ad asciugarsi, aggiungi qualche cucchiaio di acqua calda. Al termine trasferisci le ali su un piatto da portata e servi.

Preparazione 20 min.
Cottura 1 ora

"Esotiche e sfiziose, le ali di pollo possono essere servite anche a buffet, perché sono piccole e si possono gustare senza posate".

Coniglio fritto alla ferrarese

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti + riposo
Cottura 20 minuti

1 coniglio tagliato in 8 pezzi - 1 limone - 1 dl di vino bianco - 1 foglia di alloro - 2 spicchi d'aglio - 1 mazzetto di erbe miste (prezzemolo, rosmarino e timo) - 120 g di pangrattato - 2 uova - 1,5 dl di olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava bene i pezzi di coniglio, asciugali con carta da cucina e strofinali con il limone tagliato a metà. Riuniscili in una ciotola, versa il vino, aggiungi 2 macinate di pepe, la foglia di alloro lavata e asciugata e l'aglio spellato e schiacciato, poi copri il recipiente con la pellicola trasparente e lascia marinare la carne per 12 ore.
Lava le erbe, asciugale, ricava foglie e aghi e tritali in modo da ottenerne 4 cucchiai e mescolali con il pangrattato. Sbatti le uova in un piatto fondo con una forchetta e salale; sgocciola i pezzi di coniglio dalla marinata, asciugali bene, passali nelle uova sbattute e poi nel pane alle erbe.
Friggi i pezzi di coniglio nell'olio caldo per 15-20 minuti circa, facendoli dorare bene su tutti i lati. Fai attenzione che il fuoco sia moderato perché non brucino e cuociano bene anche all'interno. Sgocciolali su carta assorbente e servili ben caldi.

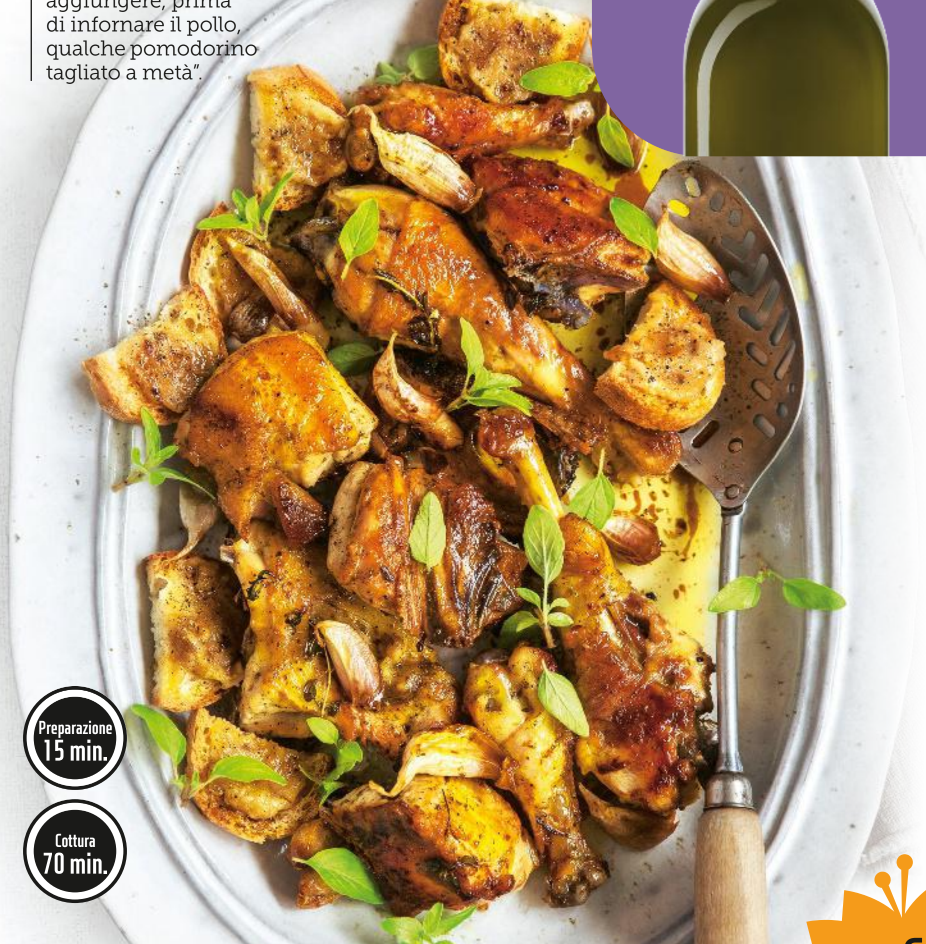


Pollo all'aglio

Per 4 persone
1 pollo di 1,2 kg tagliato a pezzi - 25 spicchi d'aglio - 4 filetti di acciuga - 1 cucchiaino di origano secco - 1 cucchiaino di timo secco - 2 dl di vino bianco - 20 crostini di pane - olio extravergine di oliva Toscano Igp - sale - pepe

Scalda 6 cucchiai di olio in un tegame che vada anche in forno, fai sciogliere i filetti di acciuga e rosola gli spicchi di aglio vestiti. Quando gli spicchi saranno dorati, toglili e tienili da parte. Riunisci i pezzi di pollo nel tegame, lasciali rosolare, regola di sale e pepa.
Rimetti gli spicchi d'aglio nel tegame, spolverizza con il timo e l'origano, innaffia con il vino, copri e inforna per 50 minuti a 180°. Quindi togli il coperchio, lascia restringere il sugo e completa la doratura. Schiaccia 6 spicchi d'aglio, spalma la cremina ottenuta sui crostini di pane e servili insieme il pollo.

> "Per dare al piatto una punta di acidità puoi aggiungere, prima di infornare il pollo, qualche pomodorino tagliato a metà".



Preparazione 15 min.

Cottura 70 min.

saper SCEGLIERE *L'OLIO GIUSTO*

Alle carni bianche si addice un extravergine deciso ma ben equilibrato. Per esempio un olio extravergine d'oliva Toscano Igp, caratterizzato da sensazioni del fruttato di carciofo, erba fresca o mandorla, note di erbe aromatiche e accompagnate dai tipici sentori di amaro e piccante. Al Consorzio aderiscono 9000 soci, tutti tracciabili: ogni confezione infatti riporta un codice che, inserito sul sito oliotoscanoigp.it, nel box tracciabilità, rivela produttore, frantoio e imbottigliatore.



DI **PAOLA MANCUSO**

pecorino ROMANO

Di origini antichissime (faceva parte della razione giornaliera dei legionari romani) e Dop dal 1996, è un formaggio a pasta dura, prodotto con **latte fresco intero di pecora** e caglio di agnello provenienti esclusivamente dalla zona di produzione prevista dal disciplinare di produzione: l'intero territorio di Lazio, Sardegna e la provincia di Grosseto (Toscana). Il latte viene fornito da greggi allevate su pascoli naturali e la lavorazione è ancora in gran parte manuale. Le forme, dopo la fase di salatura, vengono fatte stagionare almeno cinque mesi per ottenere il formaggio **da tavola**, otto mesi per quello **da grattugia**. La tipologia giovane ha gusto aromatico e lievemente piccante, che diventa decisamente intenso nel pecorino più stagionato, un must per tipici primi piatti di tradizione romana e laziale: cacio e pepe, carbonara, gricia.

LE FORME
Sono cilindriche, di 25-40 cm di altezza, con impressi la dicitura "Pecorino Romano" e il logo (un rombo con all'interno la testa stilizzata di una pecora).



La pasta
Compatta o con leggere occhiature, ha un colore che può variare dal bianco al paglierino intenso.



cacio e pepe PERFETTA

È il sugo per la pasta più semplice: pecorino romano grattugiato, acqua di cottura e pepe. Nello stesso tempo è difficile farlo a regola d'arte, senza che si formino grumi. Per una crema liscia, l'acqua di cottura della pasta deve essere di pari peso del pecorino e va aggiunta poca alla volta, mescolando, prelevando quella che sta in superficie, più ricca di amido: è proprio questo che impedisce il rapprendersi delle proteine del formaggio.

CLASSICO ABBINAMENTO CON FAVE E SALAME

Per i romani, il pecorino gustato con le fave fresche è un classico delle scampagnate di primavera. Puoi riproporlo in questa versione rivisitata: scotta 500 g di fave sgusciate, spellale e frullale con 1 cucchiaio d'olio, 1 di succo di limone, qualche foglia di menta, sale e pepe. Spalma la crema su fette di pane tostato e guarnisci con scaglie di pecorino e fettine di salame.





Cresciadi Pasqua al formaggio

Preparazione 30 minuti + riposo

Cottura 50 minuti

Dosi per 8 persone

485 g di farina 1 - 20 g di lievito di birra - 230 ml di latte fresco - 3 uova (180 g) - 50 g di burro - 100 g di pecorino romano grattugiato - 100 g di grana padano Dop grattugiato - 125 g di Gruyère - sale - pepe nero - burro e olio d'oliva per la lavorazione







Sbriciola il lievito di birra, stemperalo in una ciotola con poco latte tiepido e lascia riposare per 10 minuti. In una ciotola o nell'impastatrice miscela la farina con il grana e il pecorino, poi aggiungi il lievito di birra sciolto, il latte rimasto e le uova a temperatura ambiente.

Man mano che l'impasto assume consistenza, unisci 8 g di sale, 3 g di pepe e il burro morbido e a pezzetti, pochi per volta. Continua a lavorare finché gli ingredienti saranno ben amalgamati e l'impasto sarà liscio ed elastico. Mettilo in una ciotola unta d'olio, coprilo con pellicola e lascialo lievitare in luogo tiepido finché raddoppia il volume (circa 2 ore).

Unisci all'impasto lievitato il Gruyère a dadini. Ungi di burro uno stampo di 22 cm di diametro e 15 cm di altezza, disponici l'impasto e lascialo lievitare per un'altra ora. Inforna a 170° per 40-50 minuti, fino a quando la crescia sarà gonfia e dorata. Levala dal forno, sformala capovolgendo lo stampo su una gratella e lasciala raffreddare.

la ricetta in più

Crespelle di mais agli asparagi

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti + riposo
Cottura 30 minuti

3 uova - 260 ml di latte - 60 g di farina di mais macinata fine - 20 ml di olio extravergine di oliva - sale
Per la farcia: 1 kg di asparagi - 1 scalogno - 30 ml di olio extravergine di oliva - sale - pepe
Per la fonduta: 200 g di pecorino romano a dadini ammorbidito in 2,5 dl di latte per 12 ore

Sguscia le uova in una ciotola, unisci 5 g di sale e sbattile con una frusta. Incorpora la farina, il latte e infine l'olio. Fai riposare qualche minuto. Versa 1 mestolino di pastella in una padella di 16 cm unta d'olio. Fai dorare su entrambi i lati e togli dal fuoco, poi ripeti sino a esaurire la pastella.
Pulisci gli asparagi, tagliali a rondelle e falle appassire in una padella con l'olio, lo scalogno spellato e tritato, sale, pepe e 2 cucchiai di acqua; cuoci a fuoco basso per 10 minuti.
Fai fondere il pecorino nel latte a fiamma bassa, mescolando, fino a ottenere una crema liscia. Farcisci le crespelle con gli asparagi, chiudile a fagottino e infornale a 180° per 6-8 minuti. Servile calde sulla fonduta e completa, se ti piace, con un po' di pesto.



DI MONICA PILOTTO FOTO DI SONIA FEDRIZZI

sbattitore elettrico



1 Indispensabile in cucina

Sbatte, monta, impasta, mescola con energia: lo sbattitore elettrico ha dimensioni e costi contenuti e svolge alla perfezione i suoi compiti in cucina. Le sue funzioni vanno di pari passo con la potenza del motore che indicativamente va da 85 a 450 W. Alla potenza più bassa si possono preparare creme, salse e impasti fluidi; gli impasti più compatti invece richiedono maggiore potenza. La funzione turbo offre una marcia in più, così come quella a impulsi.

2 Accessori

Fruste e ganci sono una componente essenziale: devono essere di buona qualità, meglio se in acciaio e facilmente smontabili, con forme e grandezze diverse per lavorare qualsiasi tipo di impasto. Il consiglio è di usare ciotole in vetro o in ceramica e non in metallo o smaltate che potrebbero danneggiarsi.

3 Sceglilo così

Deve essere maneggevole, leggero, con velocità regolabile e completo di funzionamento continuo o a impulsi per poter variare intensità a seconda delle preparazioni; dotato di un cavo lungo almeno 1 metro e di tanti accessori robusti lavabili in lavastoviglie.

comodo e veloce

tanti pregi, zero difetti

Allo sbattitore elettrico deleghiamo la fatica e in cambio ottieniamo una garanzia di successo. Perché questo piccolo elettrodomestico compie il suo lavoro meglio di noi, senza sforzo e con maggiore precisione. Il controllo sulla velocità adatta per l'impasto è totale, perché è dotato di 5 regolazioni più la funzione turbo; in più è completo di set fruste e ganci in acciaio inox e ha una posizione d'appoggio stabile sul piano di lavoro (**Moulinex** Quickmix, 300 W, € 31,99).

Meringa con panna e frutti di bosco

Per 6 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 1 ora

6 uova - 280 g di zucchero semolato super fine - 2 cucchiai di zucchero a velo - 1 cucchiaino di aceto bianco - 1 baccello di vaniglia - 300 ml di panna fresca - 400 g di frutti di bosco (lamponi, fragoline, mirtilli) - 3 passion fruit (facoltativi) - 1 rametto di menta

Riscalda il forno a 150°. Taglia 2 quadrati di carta da forno e su ognuno disegna un cerchio di 20 cm di diametro. Sguscia le uova separando i tuorli e gli albumi. **Monta a neve gli albumi** con le fruste elettriche per 7-8 minuti, unendo poco alla volta lo zucchero semolato e l'aceto. Dividi il composto in due parti uguali e stendile sui fogli di carta da forno preparati, in modo che coprano i cerchi disegnati. Cuoci i dischi di meringa in forno per circa 1 ora, poi sfornali e lasciali raffreddare. **Apri il baccello di vaniglia**, preleva i semi, uniscili alla panna e monta quest'ultima, aggiungendo poco alla volta lo zucchero a velo. Spalma metà della panna su un disco di meringa e distribuisci sopra metà dei frutti di bosco. Copri con la seconda meringa e completa con la panna e i frutti di bosco rimasti e qualche foglia di menta. Se ti piacciono, rifinisci con la polpa dei passion fruit.



RISULTATI sempre garantiti











L'IMPORTANZA STA NELL'ARIA

In un grintoso e brillante total black, lo sbattitore Techno consente una corretta preparazione dell'impasto per dolci, creme, salse e torte salate. Le fruste in acciaio inox, come i ganci, hanno forma conica così da incorporare più aria che dona leggerezza e sofficità a qualsiasi impasto. La velocità ha 6 gradi di regolazione (**Brandani**, 250 W, € 30).

MULTIACCESSORIATO

Oltre al controllo elettronico di 9 velocità con funzione Soft Start e all'impugnatura morbida, offre fruste in acciaio inox per gli impasti, una frusta a 16 fili per montare, due ganci per impasti lievitati, un'asta per frullare frutta, frappè, salse e condimenti e una custodia in cotone dove riporre tutti gli accessori. È proposto in sei colori (**KitchenAid**, 85 W, € 149).

TUTTO È IN ORDINE

Molto performante, ha tecnologia HeatSoft che può emanare una quantità moderata di calore per portare a temperatura ambiente gli ingredienti freddi; in più è dotato di 7 velocità e pulsante per l'espulsione rapida di fruste, ganci e sbattitore che vanno riposti, con il cavo, nell'apposito contenitore (**Breville** distr. da **Nital**, 270 W, € 79,90).

TECNICA + ESTETICA

Lo sbattitore Edition della linea Kult X coniuga un design elegante a elevate prestazioni tecniche. La superficie è in acciaio inox Cromargan® opaco, sull'impugnatura ergonomica si trovano i tasti, da impostare con una mano, per le 5 velocità più la funzione turbo e il pulsante di rilascio per fruste e ganci (**WMF**, 400 W, € 55).

CON FUNZIONE SOTTOVUOTO

Lo sbattitore ErgoMixx non ha solo un motore potente e silenzioso, impugnatura ergonomica soft touch, 5 velocità più funzione Pulse/Turbo, tasto espulsione fruste e ganci in acciaio inox e avvolgi-cavo, ma è anche dotato di accessorio per il sottovuoto Fresh Vacuum per mantenere il cibo fresco più a lungo (**Bosch**, 450 W, € 109,90).



Per i tuoi momenti di pausa.
LE TISANE
POMPADOUR
1913
PLUS
PIÙ ERBE FUNZIONALI
RELAX
CON
VALERIANA E MELISSA
BUONA NOTTE
CON
PASSIFLORA
E CANAPA*
*OLIO DI SEMI DI CANAPA
DEPURATIVA
CON
TARASSACO
E CURCUMA
CON LE PREZIOSE PROPRIETÀ DELLA CURCUMA
DRENANTE
CON
EQUISETO E BETULLA
Più erbe funzionali, più oli essenziali e una maggiore attenzione alla sostenibilità: le Tisane POMPADOUR Plus aggiungono all'esperienza nel creare miscele di benessere ancora più efficacia e un gusto in armonia con la natura.
pompadour.it
#unsorsomigliore
confezioni
100% riciclabili

veg PER TUTTI



Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Hummus di piselli

In francese hanno il poetico nome di petit pois e il loro verde brillante è per definizione il colore della primavera. Chi è cresciuto nell'orto come me ama mangiarli crudi, appena tolti dal baccello, ma per molti nascono in busta già belli e sgranati... sono i piselli! Il loro carattere dolce e accomodante li rende cari a grandi e piccoli, ma oggi vi svelo il loro lato più avventuroso in un hummus che mescola suggestioni mediorientali a ingredienti Km0. Pronti per cominciare?

Scotta 600 g di **piselli** freschi sgranati in acqua bollente salata per 1-2 minuti. Poi sgocciolali e lasciali intiepidire. Tosta 100 g di **pinoli** in un padellino senza aggiungere condimenti finché saranno leggermente dorati e lascia intiepidire anch'essi. Quindi frullali con 30 ml di **olio extravergine d'oliva** aggiungendo poca acqua calda fino a ottenere una consistenza pastosa (circa 100 ml), simile a quella della tahina. Ora unisci i piselli, il succo di mezzo **limone**, 1 spicchio d'**aglio** spellato e privato dell'anima, **sale** e **pepe** e frulla ancora fino a ottenere un hummus denso, regolando la consistenza con acqua al bisogno. Versalo in una ciotola e completalo con un trito di **menta**, un giro d'olio e ancora una macinata di pepe. Servilo con fette di **pane** abbrustolite in forno e un pinzimonio di **ortaggi misti** a piacere(carote, cetrioli, ravanelli, zucchinette, cipollotti). Nutriente, fresco e gustoso!

FOTO DI SONIA FEDRIZZI



Piselli freschi, tanto scarto...
Non è vero! I baccelli possono essere bolliti (per 15 minuti) e diventare protagonisti di frittate, sformati, burger e polpette sorprendenti!

e in più...

"La tahina classica (di semi di sesamo), ingrediente base del tradizionale hummus di ceci, è facilissima da preparare e anche da trasformare... Oltre alla versione ai pinoli che ho scelto per questo hummus, prova le varianti alla nocciola, ai semi di zucca e alle noci: versatili e deliziose!"



ricotta A TUTTO pasto

Primo, secondo e dessert a base del latticino più fresco, leggero e versatile che ci sia, oggi disponibile tutto l'anno ma per tradizione immancabile proprio nei piatti e nei dolci di primavera

A CURA DI **DANIELA FALSITTA** RICETTE DI **ALESSANDRA AVALLONE** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Ravioli con gli asparagi

Per 4 persone

150 g di farina 00 - 150 g di farina di semola di grano duro - 4 uova - olio extravergine d'oliva
Per il ripieno e il condimento: 500 g di ricotta vaccina o di capra - 100 g di grana padano Dop grattugiato - 3 rametti di menta fresca - 1 albume - 1 mazzo di asparagi - 2 cipollotti - 1 bicchierino di vino bianco - 1 mestolo di brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Impasta le 2 farine con 3 uova, un tuorlo e un cucchiaino d'olio. Lavora la pasta fino a renderla liscia, coprila con una ciotola e lasciala riposare per 30 minuti.
Taglia a fette la ricotta, salala e lasciala scolare in un colino per 30 minuti. Passala al setaccio, trita 12 foglie grandi di menta, unisci il grana, l'albume sbattuto, una macinata di pepe e lavora il tutto.
Stendi la pasta con la sfogliatrice, distribuisci la ricotta a mucchietti lungo metà delle strisce di pasta, copri con le strisce rimasta, premi attorno al ripieno e taglia i ravioli con un coppapasta tondo.
Monda gli asparagi, elimina la parte dura dei gambi, tieni da parte le punte e riduci il resto a tocchetti; falli lessare per 5 minuti, poi frullali con 2 cucchiai di brodo, 1 d'olio e 4 foglie di menta; sala e pepa. Pulisci e trita i cipollotti, soffriggili in 2 cucchiai d'olio e unisci le punte degli asparagi divise a metà, sfuma con il vino e fai cuocere con il brodo rimasto per 5 minuti; sala e pepa. Lessa i ravioli e condiscili con la crema di asparagi. Aggiungi le punte, un filo d'olio e servi.



Preparazione 50 min.

Cottura 20 min.

Pasta fresca all'uovo: come si cuoce?

Tieni sempre da parte un po' dell'acqua di cottura: potrebbe servirti quando condisci la pasta. I ravioli in genere sono pronti 2 minuti dopo essere venuti a galla. Per evitare che si attacchino tra loro mentre li lessi, aggiungi all'acqua 1 cucchiaio d'olio e sgocciolali con un mestolo forato (non nel colapasta). Mentre li prepari inoltre stai attenta a sigillarli bene facendo fuoriuscire l'aria altrimenti, una volta in pentola, si apriranno.



Preparazione 20 min.

Cottura 40 min.

Rotolo di frittata ai piselli

Per 4 persone

8 uova - 2 cucchiai di yogurt greco - 1 tazza di piselli sgranati freschi - 1 mestolino di brodo - 3 cipollotti - 250 g di ricotta di pecora ben sgocciolata - 30 g di grana padano Dop grattugiato - 30 g di pecorino grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Affetta i cipollotti senza eliminare la parte verde. Saltali in padella con 2 cucchiai d'olio. Unisci i piselli, rosolali per qualche minuto, bagna con il brodo e cuoci per 10-15 minuti. Rivesti il fondo di una teglia rettangolare con un ampio foglio di carta da forno e spennellalo con 2 cucchiai d'olio. Fai scaldare la teglia in forno.
Sguscia 4 uova e separa i tuorli dagli albumi. In una ciotola sbatti i 4 tuorli con le altre 4 uova intere, lo yogurt, sale e pepe.
Monta i 4 albumi a neve e incorporali al mix di uova preparato. Versa il tutto nella teglia calda e mettila nella parte bassa del forno a 200° per 10 minuti. Sforna, distribuisci i piselli e la ricotta a fiocchi sulla frittata ancora umida, cospargi con grana e pecorino e arrotola aiutandoti con la carta. Rimetti il rotolo in forno per circa 5 minuti a rassodare. Lascia riposare altri 5 minuti prima di affettare e servire.

Crumble cake ai lamponi

Preparazione 20 min.

Cottura 45 min.

Per 8 persone

300 g di farina - 2 uova - 1 tuorlo - 180 g di zucchero di canna - 2 cucchiaini di lievito per dolci - 1 limone non trattato - 120 g di burro - 500 g di ricotta vaccina - 1 baccello di vaniglia 2 cestini di lamponi - zucchero a velo - sale

Imburra una teglia di 22 cm di diametro e foderala di carta forno. In una ciotola versa la farina setacciata con il lievito, 2 prese di sale, metà dello zucchero di canna e la scorza grattugiata di mezzo limone. Aggiungi il burro rimasto a dadini, 1 uovo e il tuorlo leggermente sbattuti. Lavora gli ingredienti con la punta delle dita formando grosse briciole.
Distribuisci 2/3 dell'impasto nello stampo e compattalo bene con le mani, facendolo risalire anche sui bordi.
Lavora la ricotta con i semi di vaniglia, lo zucchero e l'uovo rimasti, versa la crema nello stampo. Copri con i lamponi, spingendoli leggermente nella crema. Distribuisci le briciole rimaste sulla frutta e inforna a 190° per 45 minuti. Fai raffreddare e cospargi con lo zucchero a velo.





8 piatti con uova E ASPARAGI

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Preparazione 20 min.
Cottura 25 min.

"Al posto della terrina, puoi usare una teglia a piacere foderata con carta da forno bagnata e strizzata. In questo caso, sforma il clafoutis e presentalo su un piatto".

Clafoutis al Camembert con le mandorle

Per 4 persone
200 g di asparagi - 200 g di Camembert - 2 uova - 2 dl di latte - 1 dl di panna fresca - 40 g di grana padano Dop grattugiato - 20 g mandorle a lamelle - 40 g di amido di mais - pangrattato - burro - sale - pepe

Imburra una terrina tonda di 20-22 cm di diametro, spolverizzala con il pangrattato e rovesciala per eliminarne l'eccesso. Pulisci gli asparagi, lavali e scottali in abbondante acqua bollente salata per 2 minuti. Scolali, tamponali con carta da cucina e tagliali a metà nel senso della lunghezza.
Sbatti le uova con una frusta incorporando via via il latte, la panna, l'amido di mais setacciato, il grana, sale e pepe.
Unisci alla pastella preparata gli asparagi e il Camembert tagliato a pezzetti, versa il composto nella terrina e cuocilo in forno caldo a 220° per 20-25 minuti. Poco prima di togliere il clafoutis dal forno cospargi la superficie con le mandorle a lamelle. Portalo in tavola direttamente nella terrina.

Crostata di brisée alla maggiorana

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 55 minuti

1 rotolo di pasta brisée - 600 g di asparagi - 300 g di ricotta - 4 uova - 130 ml di panna fresca - 40 g di grana padano Dop grattugiato - 1 scalogno - 1 mazzetto di maggiorana - 30 g di burro - sale - pepe

Spella lo scalogno e tritalo. Pulisci gli asparagi e lavali. Lasciane 5 o 6 interi e taglia i restanti a tocchetti: cuocili tutti a vapore per 10 minuti. Trita quelli a tocchetti e rosolali con il burro e lo scalogno. Sala, pepa, unisci la panna e abbondante maggiorana e prosegui la cottura per 4-5 minuti; lascia intiepidire. Aggiungi la ricotta e 30 g di grana, regola di sale e pepa ancora un poco.
Srotola la pasta brisée e disponila in uno stampo di 20 cm tenendo sotto la carta in dotazione. Elimina l'eccedenza lungo il bordo, bucherellala con una forchetta e aggiungi il composto di asparagi e ricotta. Forma 4 fossette, sguscia 1 uovo in ognuna e condiscili con sale e pepe.
Ricava dalla brisée eccedente 6 strisce di 1,5 cm di larghezza: sistemale sulla torta incrociandole a griglia e sistemando tra l'una e l'altra gli asparagi interi. Cospargi la torta con il grana restante e cuocila in forno caldo a 200° per 35 minuti con sopra un foglio di carta da forno e per altri 10 minuti senza carta.





Padellata con cipollotti e finocchietto

Per 4 persone
8 uova di quaglia - 80 g di focaccia - 500 g di asparagi grossi - 8 cipollotti rossi - 1 mazzetto di finocchietto - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Immergi le uova di quaglia in acqua in leggera ebollizione e cuocile per 4 minuti. Scolale, falle raffreddare sotto acqua fredda corrente e poi sgusciale. Intanto, taglia la focaccia a dadini e tostali in padella con un filo di olio e una macinata di pepe. **Pulisci i cipollotti** e tagliali a pezzetti di sbieco. Monda gli asparagi, lavali e taglia anch'essi di sbieco. Strofina un padella, possibilmente di ferro, con l'aglio spellato, scalda un filo d'olio, unisci i cipollotti, salali e rosolali per 5 minuti. Aggiungi gli asparagi e prosegui la cottura a fuoco basso finché saranno morbidi ma ancora al dente (8 minuti circa): se necessario, bagna con poca acqua e regola di sale. **Disponi asparagi e cipollotti in un piatto** da portata, unisci le ovette tagliate a metà e completa con i crostini di focaccia, il finocchietto spezzettato e pepe.

Preparazione 35 min.
Cottura 20 min.

"Taglia la frittata a fette piuttosto spesse (circa 3 cm) per evitare che si rompano o si pieghino. Usa un coltello ben affilato a lama liscia".

Rotolo di frittata soufflé con la crescenza

Per 4 persone
1 mazzo di asparagi verdi sottili - 8 uova - 200 g di crescenza - 4 cucchiai di latte - 1 cucchiaio di farina -3 cucchiai di parmigiano reggiano Dop grattugiato - 10 foglie di basilico - olio extravergine d'oliva - sale

Pulisci gli asparagi, lavali e lessali al dente in acqua bollente (6 minuti), poi scolali e falli asciugare sulla carta da cucina. Rivesti una teglia rettangolare di 30x22 cm con carta da forno bagnata, strizzata e spennellata con un po' d'olio da ambo i lati. **Sguscia le uova** separando i tuorli dagli albumi. Sbatti i tuorli con la farina e 2 cucchiai di latte, poi monta gli albumi a neve e uniscili ai tuorli. Sala, versa il composto nella teglia e cuocilo in forno caldo a 220° per 5 minuti e poi per altri 5 minuti a 200°. Intanto, lavora a crema la crescenza con il latte rimasto. **Rovescia la frittata** su un nuovo foglio di carta da forno (eliminando quello utilizzato in cottura), spalmala con la crema di crescenza e completa con gli asparagi ben allineati, il basilico e il parmigiano. Arrotola la frittata, avvolgila con la carta e chiudila a caramella con 2 pezzetti di spago. Lasciala riposare nel forno caldo (spento) per 10 minuti in modo che la crescenza fonda, poi servila a fette.

"Puoi rendere quasto piatto coloratissimo mescolando asparagi verdi, viola, bianchi e asparagina (uniscila 2 minuti prima di spegnere)".

Preparazione 20 min.
Cottura 20 min.

consigli utili

come TRATTARE I GAMBI

Per pulire gli asparagi, elimina la parte legnosa del gambo e raschia la rimanente con il pelapatate evitando le punte. Quindi lega gli ortaggi a due altezze con 2 elastici: sarà più facile prelevarli senza romperli.

10 MINUTI

È il tempo per cuocere gli asparagi sia al vapore sia in acqua bollente. Se poi li passi in acqua ghiacciata per qualche istante, resteranno di un bel verde brillante: ricordati di asciugarli tamponandoli.



PROVALA anche così

Questa deliziosa pizza primaverile può essere arricchita con piccoli tocchi che la rendano più gustosa senza snaturarla. Per esempio puoi colorarla, aggiungendo **carote** e **zucchine** tagliate a nastro come gli asparagi. Una volta sfornata, puoi invece insaporirla con qualche scaglia di **pecorino** o una grattata di **parmigiano** o, ancora, con due gocce di **olio al tartufo** da far cadere solo sulle uova. Sempre dopo la cottura, puoi rinforzare il piacevole amarognolo della rucola con **puntarelle** a fettine.

Pizza bianca di Pasqua

Per 4 persone
1 kg di pasta da pane - 400 g di mozzarella per pizza - 1 mazzo di asparagi - 4 uova - 50 g di rucola - olio extravergine d'oliva - farina per il piano di lavoro - sale - pepe

Taglia la mozzarella a fettine molto sottili. Pulisci gli asparagi, lavali, asciugali e tagliali a nastro con il pelapatate. Lava e asciuga la rucola.
Dividi la pasta in 4 parti uguali e stendi ognuna con il matterello su un piano infarinato in modo da ottenere 4 dischi di 2-3 mm di spessore. Guarniscili prima con la mozzarella e poi con gli asparagi, quindi irrora il tutto con un filo d'olio, sala e inforna a 220° per 12-15 minuti (se usi 2 ripiani del forno, inverti le pizze a metà cottura).
Intanto, scalda un filo d'olio in una padella, sgusciaci delicatamente le uova e cuocile a fiamma bassa finché l'albume sarà rappreso. Separale con una paletta e adagiane una su ogni pizza. Sala le uova, pepa e completa con la rucola.

"Se vuoi usare mozzarella fiordilatte o di bufala, dal gusto più fresco, tagliala a fettine e tamponala bene con carta da cucina, altrimenti annacqua la pizza".



Preparazione 30 min.
Cottura 15 min.



Preparazione 30 min.
Cottura 40 min.

"Per distribuire le uova mimosa sulla pasta usa un cucchiaino, non prenderle con le mani, altrimenti si compattano".

Garganelli alla mimosa

Per 4 persone
320 g di garganelli - 2 uova - 1,5 kg di asparagi - 1/2 porro - 1 dl di brodo vegetale - 30 g di burro - sale - pepe

Metti le uova in un pentolino colmo di acqua fredda e cuocile per 8 minuti dal bollore. Raffreddale sotto acqua corrente e sgusciale. Pulisci gli asparagi e lavali. Riduci a tocchetti i gambi e taglia le punte a metà nel senso della lunghezza.
Pulisci il porro, affettalo e fallo appassire con il burro a fuoco basso. Aggiungi i gambi degli asparagi e cuocili per 3-4 minuti. Bagnali con il brodo e prosegui la cottura per 15 minuti. Frulla il composto e salalo se necessario. Scotta le punte di asparago in acqua bollente salata per 4 minuti.
Cuoci i garganelli in acqua bollente salata. Nel frattempo, preleva i tuorli e crea la mimosa schiacciandoli in un colino con il dorso di un cucchiaio. Trita gli albumi. Scola la pasta al dente e spadellala brevemente con la crema di asparagi. Servila e guarnisci con le punte di asparago, le uova mimosa, gli albumi e pepe.

FRAGRANTERIA
Exotic



SHINSEN

Dal progetto di design olfattivo di Fragranteria Exotic, nasce Shinsen: una fragranza in cui i profumi delle spezie asiatiche incontrano la delicatezza floreale. Le note speziate di zafferano e pepe rosa si fondono con le nuances fiorite e legnose di anemone, violetta e legno di sandalo, per avvolgere lo spazio di preziosa eleganza. Scopri da Tigotà tutta la collezione Fragranteria Exotic.

Insalata primavera al burro aromatico

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 25 minuti

500 g di asparagi - 4 uova - 1 mazzo di cipollotti sottili - 1 limone non trattato - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 spicchio d'aglio - 80 g di burro - 1 dl di aceto bianco - sale - pepe

Pulisci gli asparagi, lavali, tagliali a metà nel senso della lunghezza e cuocili al vapore per 6-8 minuti (in modo che restino croccanti). Pulisci i cipollotti conservando una parte di foglie verdi e tagliali a julienne. Lava il limone e grattugiane la scorza. Lava il prezzemolo, asciugalo e tritalo insieme all'aglio spellato. Lavora a crema il burro con il mix di prezzemolo e aglio, la scorza di limone e una presa di sale; fai riposare in frigo.
Scalda 2 litri di acqua con l'aceto in modo che frema appena. Sguscia 1 uovo in un piattino, versalo nell'acqua e raccogli subito l'albume intorno al tuorlo aiutandoti con 2 cucchiai. Cuoci per 3-4 minuti, preleva l'uovo con un mestolo forato e mettilo in un piatto caldo. Prepara allo stesso modo le altre 3 uova.
Fai fondere il burro aromatizzato in un padellino. Distribuisci nei piatti asparagi e cipollotti, aggiungi le uova in camicia, condisci con il burro aromatizzato e pepa.





"Per riuscire a stendere meglio la robiola, puoi lavorarla a crema con un filo d'olio delicato: poi stendila con una spatola".

Preparazione 25 min.

Cottura 12 min.

Terrina alla robiola

Per 4-6 persone
400 g di asparagi -6 fette di pane morbido integrale - 600 g di robiola - 16 uova di quaglia - 1/2 dl di latte - 1 cipolla rossa - 1 mazzetto di timo - sale - pepe

Metti le uova in un pentolino colmo di acqua fredda e cuocile per 3 minuti dall'ebollizione. Raffreddale sotto acqua fredda corrente e sgusciale. Pulisci gli asparagi, lavali e lessali in acqua bollente salata per 9 minuti. Lavora la robiola in una ciotola con poco sale e pepe. Spella la cipolla e tritala con il timo.
Fodera uno stampo da plum cake da 1 litro con carta da forno bagnata strizzata e copri il fondo con uno strato di pane. Spennellalo con poco latte, spalmaci sopra 1 terzo della robiola e unisci metà delle uova e degli asparagi e un po' mix di cipolla e timo. Fai un altro strato identico e poi aggiungi la robiola e il pane restanti; spennella con poco latte.
Copri la terrina con pellicola per alimenti e lasciala riposare in frigo per 3 ore prima di servirla a fette.

via il guscio *IN UN* **ATTIMO**

A volte il guscio delle uova sode non vuol saperne di staccarsi... si porta via un po' di albume e il risultato è inguardabile. C'è un trucco per evitarlo: appena togli il padellino dal fuoco, mettilo sotto acqua fredda e lasciala scorrere per un po'; il guscio si staccherà alla perfezione.

pronti all'uso

Coltivati solo nelle zone più vocate della Puglia, vengono raccolti quando sono ancora teneri e congelati nel giro di poche ore. In questo modo si mantengono inalterati gusto e sostanze nutritive (Orogel, 350 g, € 4,40).





Bella Vita
Vivere accogliente
Bella Idea!
Facili, comodi, glamour, ecologici!
L'idea giusta per conservare al meglio cibi e bevande sia calde che fredde. Food Jar, Lunch Box e borracce Bella Vita: adatti ad ogni clima e ad ogni situazione. Com'è bello sentirsi a casa, fuori casa!
Bella Vita
Vivere accogliente
Bella Vita
Vivere accogliente
Questa è la collezione Arte della Tavola
SCOPRI LE ALTRE NELLO SHOP ONLINE
SEGUICI
www.bellavitastore.it

A CURA DI **SILVIA BOMBELLI**

taccole



Appartenenti alla famiglia del *Pisum sativum*, si differenziano dal pisello classico per la **forma piatta** e per il **baccello commestibile**, dolce e tenero. Il loro secondo nome, infatti, è **piselli mangiatutto**. Spesso vengono confusi con i piattoni (che invece sono dei *Phaseolus vulgaris*, come i fagiolini), ma le taccole sono molto più piccole (circa 10 cm) e il bacello, più sottile, lascia intravedere i semi. Leggeri, squisiti e dalla consistenza unica, croccanti e morbidi al contempo, sono ortaggi molto preziosi. Da primavera a luglio, quando si trovano freschi negli orti e al mercato, danno a tutti i piatti una **nota elegante**, grazie alla forma aggraziata e alla colore verde brillante. Le primizie sono così tenere che si mangiano anche crude, per esempio, con le uova sode per il classico picnic di Pasquetta. Il loro **sapore delicato** le rende perfette per condire la pasta, arricchire insalate, accompagnare secondi di pesce e di carne non troppo strutturati o piccole degustazioni di formaggi. Sono molto utilizzate anche con spaghetti di soia e riso, come nella paella alla valenciana. In Italia sono coltivate un po' dappertutto. Le taccole marchigiane, però, sono le più rinomate, anche all'estero.

BUONI E SANI
Anche se sono legumi, le taccole hanno proprietà nutrizionali che le fanno assomigliare molto alle verdure. I semi poco sviluppati e il baccello commestibile le rendono più povere di proteine rispetto ai piselli, ma più ricche di ferro, potassio, fosforo, calcio e vitamina C, indispensabili per recuperare le energie spese nei mesi freddi. Costituite al 95% di acqua, sono molto depurative e contengono anche tante fibre e acido folico, antistress e rinvigorente naturale.



come USARLE

Sceglile freschissime, lucide e croccanti. Puoi conservarle al massimo 3 giorni in frigorifero. Lavale, stacca le due estremità e l'eventuale filamento centrale e, se non le consumi crude, cuocile al vapore (15 minuti) o in acqua bollente salata (10 minuti). Raffreddale subito in acqua e ghiaccio perché mantengano il colore vivace. Puoi anche rosolarle in padella con poco olio per 10-12 minuti mentre cuoci la pasta per un primo vegano superveloce.

2%

È LO SCARTO MEDIO

Adatte per tutte le diete dimagranti e disintossicanti, le taccole sono anche *zero waste*.

sempre "FRESCHE"

Surgelate, 100% italiane, a filiera controllata e a produzione integrata per consevare al massimo le proprietà e il sapore. Si cuociono ancora surgelate direttamente in pentola o nel microonde per 4 minuti (Esselunga, 600 g, 2,20 euro).





Strudel sfogliato con ricotta, pinoli e cipolle al timo

Preparazione **40 minuti + riposo**
Cottura **1 ora**
Dosi per **4 persone**

1 confezione di pasta sfoglia pronta rettangolare - 200 g di ricotta - latte - 1 uovo - 1 tuorlo - timo - 6 cipolle bianche - 300 g di taccole - 2 patate - 2 cucchiai di parmigiano reggiano Dop grattugiato - 30 g di pinoli - olio extravergine di oliva - burro - sale - pepe







Metti a bagno in acqua fredda 1 cucchiaio di pinoli. Lessa le patate per 30 minuti dall'ebollizione. Intanto spunta le taccole, lavale, lessale al dente in acqua bollente salata, sgocciolale e passale in acqua e ghiaccio perché mantengano il colore vivace; asciugale. Scola le patate, sbucciale e passale, ancora calde, con lo schiacciapatate.

Cuoci le cipolle spellate e tagliate a spicchietti in una padella con poco olio, burro e sale per 30 minuti, per metà con il coperchio e metà senza, unendo 1 mestolino di acqua bollente, se serve. Lavora la ricotta con l'uovo, sale, pepe e il parmigiano. Incorpora il purè di patate, le cipolle, le taccole, i pinoli asciutti rimasti e alcune foglioline di timo.

Srotola la pasta sfoglia e assottigliala con il matterello. Distribuisci il ripieno lasciando circa 3 cm di bordo libero tutt'intorno. Arrotola la pasta sigillando le estremità. Spennella lo strudel con il tuorlo sbattuto con poco latte, cospargi con i pinoli messi a bagno e sgocciolati, poi cuoci in forno a 180° per 30 minuti. Servi lo strudel tiepido.

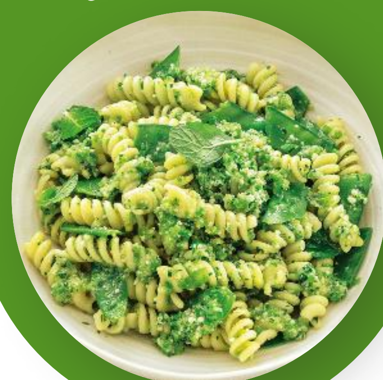
la ricetta in più

Fusilli al pesto aromatico

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti + riposo
Cottura 30 minuti

320 g di fusilli corti - 250 g di taccole - 40 g di mandorle pelate - 2 rametti di menta - 1 manciata di foglie di basilico - 6 cucchiai di pecorino grattugiato - 1 spicchio d'aglio - 6 cucchiai di olio extravergine di oliva - sale

Spunta le taccole eliminando l'eventuale filo, lavale e cuocile per 3-4 minuti in mezzo litro di acqua salata in ebollizione. Quando sono ancora al dente, prelevale con la schiumarola e falle raffreddare. **Fai tostare** leggermente le mandorle in padella senza condimenti e tritale grossolanamente. Frulla 2/3 delle taccole nel mixer con metà dell'olio e trasferisci il composto in una ciotola; unisci 8-10 foglie di menta, il basilico, le mandorle tritate, il pecorino, l'aglio schiacciato con lo spremiaglio e l'olio rimasto. Regola di sale. **Fai intiepidire il pesto** in un tegame grande facendo attenzione che non si alzi troppo la temperatura. Cuoci i fusilli al dente, scolali, versali nel tegame con il pesto, aggiungi le taccole rimaste tagliate a pezzetti, mescola, decora con foglie di menta e servi.



spinaci

Si utilizzano le sole foglie (il gambo va eliminato), carnose, di un verde intenso per l'alto contenuto di clorofilla, più o meno increspate.



Arcinoti per il loro contenuto di ferro, sono fonte di molti altri nutrienti dall'azione antiossidante. Preziosi anche per la vista

DI **PAOLA MANCUSO**

Tra le verdure a foglia verde più diffuse, hanno fama di essere ricchi di ferro, grazie anche ai popolari cartoni animati di Popeye. A differenza di quello che si pensava un tempo, gli spinaci hanno sì un elevato contenuto di ferro, ma gran parte non può essere utilizzato dal nostro organismo. Ciò a causa della presenza di **acido ossalico**, presente in quantità, che ostacola l'assimilazione intestinale di questo e altri minerali; occorre così ricorrere a qualche piccolo accorgimento nella preparazione (vedi nella pagina accanto). Non è, però, solo il ferro il punto forte degli spinaci: sono un'importante fonte di **vitamina C**, **beta-carotene** (precursore della vitamina A e protettivo della vista) e **folati**, che esercitano un'azione antiossidante e protettiva dell'organismo. Gli spinaci, poi, sono una valida fonte di **luteina**, pigmento responsabile anche del colore delle foglie, che protegge la retina da raggi Uv nocivi e patologie come maculopatia e cataratta. Tutti questi composti, però, sono sensibili al calore, perciò, quando si consumano gli spinaci cotti, è meglio saltarli velocemente in padella o sbollentarli appena. Non perdono, invece, il contenuto di **vitamina K**, fondamentale per il processo di coagulazione del sangue e per mantenere in forma le ossa.

UNA PIANTA ERBACEA **IN TANTE VARIETÀ**

Il loro nome botanico è *Spinacea oleracea*, una pianta erbacea annuale che conta numerose varietà e ibridi, selezionati in base al periodo di raccolta (primavera-estate o autunno-inverno), alla destinazione del prodotto (fresco o surgelato) e alle caratteristiche delle foglie: lisce o bollose, con il gambo più o meno lungo (5-10 cm). Lo spinacio della Nuova Zelanda, dalle foglie lisce e triangolari e a raccolta estiva, appartiene a un'altra famiglia botanica.

I nutrienti

I principali minerali e vitamine contenuti in 100 g di spinaci freschi.

minerali	mg
Potassio	558
Calcio	99
Sodio	79
Magnesio	79
Fosforo	49
Ferro	2,7
Manganese	0,8
Zinco	0,5

vitamine	
C	28 mg
E	2,03 mg
B3	0,72 mg
B6	0,19 mg
B2	0,18 mg
B-carotene	2710 mcg
K	482 mcg



surgelati

Raccolti e confezionati in giornata, gli Spinaci Millefoglie senza residuo di pesticidi di Bonduelle vengono lavati, sovrapposti foglia su foglia, surgelati e tagliati in porzioni (600 g in 4 porzioni da 150 g, 2,70 €).



FOTO ISTOCK

sinergia con il limone

Il ferro contenuto negli spinaci, combinato con l'acido ossalico, forma dei composti che lo rendono poco assimilabile. Per ovviare a questo, il trucco è di consumare gli spinaci abbinati ad alimenti ricchi di acido citrico e vitamina C: basta quidi condirli con succo di limone per rendere il ferro biodisponibile. Anche la cottura, inoltre, inibisce le sostanze che ne limitano l'assorbimento.

50 g = 4-10 mcg di luteina

Il fabbisogno giornaliero di luteina è di 4-10 mcg, che corrispondono alla quantità presente in circa 50 g di spinaci.

PULIZIA E COTTURA

Gli spinaci freschi vanno lavati con cura per eliminare tracce del terriccio che facilmente si deposita tra le pieghe delle foglie crespate. Sciacquale sotto l'acqua fredda corrente, senza però lasciarle a bagno: in questo caso rilascerebbero nell'acqua buona parte dei loro principi nutritivi. Per la stessa ragione, cuocile a vapore o in una quantità d'acqua minima (circa un quarto rispetto al loro volume) e per pochi minuti.

LE COMPONENTI PRINCIPALI OGNI 100 G

Sono ricchissimi di acqua (circa il 90%), hanno un apporto calorico molto basso e i grassi sono pressoché assenti. Il contenuto di fibre contribuisce a stimolare il senso di sazietà.

calorie	proteine	lipidi	zuccheri	fibre
25 kcal	2,86 g	0,39 g	0,42 g	2,2 g



ferro + fosforo

Insalata tiepida con salsa di acciughe

Per 4 persone

1,3 kg di spinaci - 250 g di ceci lessati (peso netto sgocciolato) - 6 filetti di acciuga sott'olio - 4 spicchi d'aglio - peperoncino - 1 filoncino di pane - olio extravergine di oliva - sale

Lava gli spinaci accuratamente sotto l'acqua corrente. Scottali per pochi minuti in poca acqua bollente salata, scolali e strizzali.
Pesta gli spicchi d'aglio senza spellarli e falli dorare in un tegame con 2 cucchiai d'olio. Unisci gli spinaci e i ceci sgocciolati, sala leggermente e cuoci a fuoco basso per 5-6 minuti.
Taglia il pane a fettine e tostale sotto il grill su entrambi i lati. Scalda in un pentolino 6 cucchiai d'olio con un pizzico di peperoncino, unisci le acciughe sgocciolate e spezzettate e falle sciogliere a fuoco basso per qualche minuto. Condisci gli spinaci e i ceci con la salsina preparata e servili tiepidi, con le fettine di pane tostato.



fonte di **luteina**

Erbazzone

Per 6-8 persone

300 g di farina - 50 g di burro - 1 noce di strutto - 2 dl di latte - sale
Per il ripieno: 1 kg di bietole - 1 kg di spinaci - 1 cipolla - 1 spicchio d'aglio - 100 g di grana padano Dop grattugiato - 2 uova - 2 cucchiai di prezzemolo tritato - noce moscata - olio extravergine di oliva - sale

Mescola la farina in una ciotola con il burro ammorbidito, lo strutto e 1 cucchiaino raso di sale; poi versa il latte caldo, poco alla volta. Lavora l'impasto sul piano di lavoro fino a quando sarà liscio ed elastico; avvolgilo in pellicola e lascialo riposare in frigo per 1 ora.
Lava le verdure. Scotta gli spinaci in poca acqua bollente salata per 5 minuti, scolali, strizzali e passali in padella con 1 cucchiaio d'olio. Tagliuzza le bietole e falle stufare in padella con 1 cucchiaio d'olio e un pizzico di sale, poi scolale e strizzale. Spella la cipolla e l'aglio, tritali e falli soffriggere in un'ampia padella con 3 cucchiai d'olio; aggiungi le erbe e cuoci per 5 minuti, mescolando. Fai raffreddare poi incorpora il prezzemolo, il grana, le uova, un pizzico di noce moscata e sale.
Dividi l'impasto in 2 parti e stendile sottili. Ungi d'olio una teglia, disponi una sfoglia e distribuisci il ripieno di erbe. Copri con la seconda sfoglia e sigilla bene i bordi. Spennella la superficie con poco olio, bucherellala e inforna a 180° per 40 minuti.



potassio + **calcio**

Torta verde con mais e robiola

Per 4 persone

400 g di spinaci - 250 g di robiola - 80 g di mais al naturale - 4 uova - 1 patata lessata - 1,5 dl di panna fresca - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava bene gli spinaci. Scalda in una padella 2 cucchiai d'olio con l'aglio vestito, unisci gli spinaci, salali leggermente, copri e cuoci per 5 minuti, scuotendo ogni tanto la padella. Togli il coperchio e fai evaporare l'acqua rilasciata dagli spinaci.
Schiaccia la patata lessata in una ciotola, unisci le uova e la panna e mescola. Aggiungi gli spinaci e il mais, regola di sale e pepa.
Versa metà del composto in una teglia di 20 cm di diametro spennellata d'olio e foderata con carta da forno. Distribuisci metà della robiola a pezzi sopra la preparazione, copri con il composto di spinaci rimasto e completa con il resto del formaggio. Cuoci nel forno già caldo a 180° per 40 minuti, poi accendi il grill e fai dorare per 5 minuti.

DI SILVIA TATOZZI

sgrassatore naturale AL LIMONE

Taglia 5 **limoni** a fette e lasciali macerare in un litro di **aceto bianco** per 5 giorni. Filtra poi la miscela attraverso un colino a maglie fitte e trasferiscila in un contenitore dotato di spruzzino. Spruzzane un po' sui **vetri**, passali con un panno bagnato e asciuga con uno straccio pulito. Utilizzalo in **cucina** per **pulire le superfici ed eliminare i cattivi odori**, oltre che per sgrassare il lavello, i fuochi e la cappa in acciaio inox. In **bagno**, restituisce brillantezza alla rubinetteria e igienizza i sanitari.





beauty CON LE PATATE

Hai dimenticato delle patate in dispensa e le hai trovate già con i germogli? Non buttarle: ricchi di amido, questi tuberi sono un ottimo rimedio per **detergere in profondità la pelle e rimuovere le impurità dai pori**. Mescola la polpa frullata con 1 cucchiaio di yogurt bianco; spalma il composto sul viso, lascialo in posa per 20 minuti, poi risciacqua.

home décor centrotavola PER PASQUA

Occorrente: 1 **piatto fondo di ceramica** o di terracotta - 1 pezzetto di **spugna per fioristi** - **plastilina** - 7 **uova** con il guscio bianco - 2 o 3 **zolle di muschio** - 3 foglie di **galax** - 12 **fiori di saxifraga rosa** - 3 **ranuncoli** rosa e verdi - alcuni **rametti di ciliegio** fiorito



1



2



3



Primavera nell'uovo
Per far durare il più possibile la composizione, di tanto in tanto nebulizzala con acqua fredda.

step by step

1 Rompi la punta delle uova con un coltellino e svuotale. Lava i gusci, sgocciolali e asciugali delicatamente. Bagna la spugna, tagliala a pezzetti e inseriscine un paio in ogni guscio.
2 Disponi il muschio nel piatto, crea 7 spazi e inserisci i gusci d'uovo, fissandoli con un pezzetto di plastilina al piatto.
3 Accorcia i gambi e infila nel muschio 2 foglie di galax. Posiziona la terza foglia in un uovo sul lato della composizione. Riempi i gusci con i fiori di saxifraga, i ranuncoli e i rametti di ciliegio infilandoli nei pezzetti di spugna per fissarli.

VIA LA MACCHIA DI cioccolato

Se la macchia è fresca, passa subito un cubetto di ghiaccio per raffreddare il tessuto e impedire al cioccolato di penetrare nelle fibre. Strofina poi la stoffa per eliminare ogni residuo; se non hai del ghiaccio a disposizione, tampona la zona macchiata con farina o amido di mais, spazzola e lava in lavatrice. **Se la macchia si è seccata**, versaci sopra un po' di bicarbonato e qualche goccia di detersivo per piatti e, dopo qualche minuto, un po' di aceto bianco. Poi risciacqua e procedi al consueto lavaggio.

DI SILVIA TATOZZI

SAPEVI CHE

Dopo un pasto abbondante, fai bollire un pezzetto di radice fresca di zenzero e bevi l'infuso caldo: è un valido rimedio per facilitare il processo digestivo e ridurre il gonfiore addominale

fruttosio CONTRO SACCAROSIO

Il fruttosio si trova naturalmente nella frutta, nel miele e in alcune verdure; il saccarosio si estrae dalla barbabietola o dalla canna: entrambi sono zuccheri semplici, ma vengono metabolizzati in modo diverso. Il fruttosio ha un **indice glicemico molto basso**, a fronte di un **elevato potere edulcorante**, quasi il doppio del saccarosio: ne basta la metà, con il vantaggio di assumere meno calorie. Gli esperti consigliano di privilegiare il fruttosio, assumendolo però attraverso la frutta che, grazie alle fibre, ne rallenta l'assorbimento, senza picchi glicemici.

LA PENTOLA per ogni cottura



Teflon: è il rivestimento più comune delle padelle antiaderenti. Hanno il vantaggio di cuocere il cibo senza bruciarlo, ma è importante utilizzarle con qualche cautela: **mantenere temperature medio-basse e non graffiare la superficie** impediscono il rilascio di acido perfluoroottanoico (PFOA), una sostanza pericolosa ancora utilizzata da alcuni produttori. **Alluminio:** molto resistente al calore, è **ideale per bollire**. Non è indicato per cuocere alimenti acidi (pomodori, succo di agrumi, verdure con aceto) ed è meglio non conservare a lungo il cibo cotto nella pentola. **Acciaio:** sopporta le alte temperature ma, non essendo antiaderente, il cibo rischia di bruciarsi, rilasciando tossine. **È consigliato per sughi, creme** e per la cottura a bagnomaria. **Ghisa:** ha un'ottima conduzione del calore ed è l'ideale per friggere e per le **cotture lente.**

CARNE DI AGNELLO perché fa bene

Magra, poco calorica (100 calorie ogni 100 g) e digeribile: la carne di agnello contiene un'**elevata percentuale di proteine "nobili"** (20 g ogni 100 g), di alto valore biologico. Contiene **ferro** e altri preziosi minerali come **zinco** e **potassio**, oltre a un'elevata quantità di tritpofano (un aminoacido esseenziale), **acidi grassi omega 3** e **acido folico**. È una discreta fonte di purine, implicate nell'insorgenza di disturbi come la gotta o i calcoli renali: il consumo, dunque, è sconsigliato per chi soffre di queste patologie.





asparagi MEGLIO CUOCERLI al vapore

Per conservare intatto il patrimonio di fibre, vitamine e minerali di questi ortaggi l'ideale è la cottura al vapore: legali a mazzetto e sistemali nell'asparagiera (o in una pentola alta e stretta) in modo che solo una parte del gambo sia a contatto con l'acqua bollente.



I Tortellini Bolognesi sono come un abbraccio



Mai come quest'anno abbiamo compreso il valore della vicinanza e delle cose autentiche. Un modo di sentire che in Emilia è uno stile di vita da sempre, anche nei piccoli gesti. I tortellini bolognesi tradizionali, per esempio, sono prodotti con la chiusura abbracciata, diversa da quella pinzata di altri prodotti industriali. Molte famiglie li fanno in casa con maestria, altre scelgono i tortellini bolognesi Soverini, proprio con la classica chiusura ad abbraccio e nel cuore solo ingredienti di qualità, come salumi e formaggi del territorio: Prosciutto crudo senza conservanti, Mortadella, Parmigiano Reggiano, sale e noce moscata, senza conservanti aggiunti. La pasta Soverini è prodotta con presse e trafile in bronzo, una lavorazione particolare che la rende ruvida e increspata, perfetta per esaltare i tuoi piatti, come un abbraccio in una giornata di festa.



tortellinisoverini.com







INDUSTRIA ZAFFERANO BONETTI

Zafferano 3 Cuochi

Rispetto della tradizione, tecnologie all'avanguardia e passione fanno di Zafferano 3 Cuochi uno dei marchi icona del settore food e uno dei più amati dagli italiani.Dal 1935, anno di nascita della prima mitica bustina di zafferano in polvere 3 Cuochi, ad oggi è diventato un alleato indispensabile nelle cucine degli italiani per la sua altissima qualità e praticità, ma anche apprezzato dagli chef per la sua raffinatezza. Zafferano 3 Cuochi nasce da un'accurata selezione delle migliori partite di zafferano ed è preparato con tecnologie esclusive di lavorazione che garantiscono un aroma, un profumo e un colore superiori alla media del mercato. Il confezionamento è fatto con estrema cura e con materiali in grado di conservare a lungo le sue preziose proprietà organolettiche.



LO CONTE

Nuovo mix Le Farine Magiche

Il mix a base di Farina per Pancakes, Crepes e Waffel è già miscelato con la dose perfetta di lievito ricavato dalla lavorazione dell'uva e zucchero di canna. Tutti gli ingredienti agricoli sono prodotti in regime di agricoltura biologica. Gli ingredienti contenuti nel mix sono perfettamente bilanciati tra loro. Lievito d'uva e zucchero di canna per un sapore dolce, una maggiore alveolatura e una morbidezza ineguagliabile. Basta aggiungere il latte e le uova e in pochi minuti è tutto pronto.

VAL VENOSTA

Mela Pinova

Considerata la Principessa della Val Venosta, la Pinova Val Venosta presenta una colorazione molto attraente, con il suo sfondo dal verde al giallo e i tocchi di un rosso cinabro intenso. La grande differenza termica tra il giorno e la notte rende la sua polpa ancor più soda e compatta. Croccante e succosa, la Pinova Val Venosta si distingue per il suo sapore perfettamente equilibrato tra dolcezza ed asprezza.





BAULE VOLANTE

Cioccolato extrafondente mono-origine

Baule Volante presenta le tavolette da degustazione di Cioccolato extrafondente mono-origine, disponibili in tre particolari varianti: Ecuador 75%: nella foresta Amazzonica dell'Ecuador nasce la pregiata varietà di cacao Arriba National, distintivo per l'aroma fine ed intenso. Perù 70% con raro e delicato cacao Criollo, una varietà pregiata e dal profumo unico e raro. Togo 85%: tra i colori e i ritmi del Togo si compie la magia. Trinitario, Amelonado e Forastero si uniscono in una tavoletta dal gusto intenso, deciso ed elegante.



IDM SÜDTIROL ALTO ADIGE

Latte e latticini a marchio Qualità Alto Adige

Il latte a Marchio di Qualità Alto Adige rientra certamente tra le eccellenze di un settore produttivo che da sempre punta sulla qualità e le proprietà nutritive dei prodotti derivati: dal latte fieno, dallo yogurt allo skyr per arrivare alla ricotta, alle mozzarelle e ai formaggi, tutti i latticini dell'Alto Adige che vantano il Marchio di Qualità sono prodotti 100% con il miglior latte del territorio e possono essere introdotti quotidianamente, nel rispetto delle porzioni standard suggerite, in una corretta ed equilibrata alimentazione. Non solo il latte ma anche lo yogurt, soprattutto quello magro o light, può essere un alleato per l'equilibrio alimentare. Fonte preziosa di proteine nobili e sali minerali, è soprattutto ricco in fermenti lattici, alleati preziosi per la salute.



BARILLA

Nuovi Pancake Mulino Bianco

Mulino Bianco presenta i Pancake, una colazione semplice fatta con farina, zucchero, uova da galline allevate a terra e 100% latte fresco italiano, pronti da consumare così come sono oppure da riscaldare velocemente in padella, nel tostapane o nel microonde e da arricchire con gli ingredienti più disparati, dolci e salati, a seconda del gusto personale. Ogni confezione contiene otto pancake in quattro monoporzioni da due pancake. Anche i Pancake Mulino Bianco, come il resto della gamma, sono privi di additivi, conservanti e coloranti e senza olio di palma.

FIOR DI LOTO

Triangoli di mais e legumi Biocroc



Fior di Loto presenta Triangoli di mais e legumi Biocroc nella confezione multipack, una proposta sfiziosa e vegan perfetta per un sano snack on-the-go. I Triangoli di mais e legumi Biocroc contengono il 30% di legumi tra piselli, fagioli, lenticchie e ceci che sono fonte di proteine. Senza lievito, senza glutine e non fritti.



CANTINA DI SOAVE

Maximilian I Rosè Extra Dry

Cantina di Soave presenta Maximilian I Rosè Extra Dry, uno spumante rosa ottenuto da una speciale cuvée di uve a bacca rossa. Dal profumo delicatamente fruttato, il Maximilian I Rosè Extra Dry stupirà per il suo gusto pieno e piacevolmente armonico. Uno spumante estremamente versatile negli abbinamenti, eccellente da sorseggiare in aperitivo abbinato a formaggi giovani e salumi; ideale anche con piatti a base di pesce e perfetto con il dolce, specialmente se si tratta di un dessert al cucchiaio.

CUCINA CON AMORE
PULISCI IN SICUREZZA





RIO melaceto®

con Aceto di Mele Biologico

IL MULTIUSO IGIENIZZANTE IDEALE IN CUCINA. PULISCE, SGRASSA ED ELIMINA TUTTI I CATTIVI ODORI IN UN SOLO GESTO!

Grazie alla sua formula con aceto di mele biologico NEUTRALIZZA TOTALMENTE TUTTI I CATTIVI ODORI (pesce, uova, cipolla etc.) con effetto deodorante. Sgrassa, deterge, igienizza TUTTE LE SUPERFICI LAVABILI e LUCIDE, (legno, teak, plexiglass, formica e ceramica). Ottimo anche per i PAVIMENTI. IN CUCINA ideale per lavelli, piastrelle, fornelli, forno, cappe, pensili, piani da lavoro, utensili. Perfetto per pulire e deodorare FRIGO e TUTTI GLI ELETTRODOMESTICI. Garantisce SUPER BRILLANTEZZA SU ACCIAIO, CROMATURE E METALLI.

RIO — I DETERGENTI ITALIANI DI QUALITÀ

KEMECO ITALIAN QUALITY CLEAN AND HEALTHY MADE IN ITALY

www.riodetergenti.it

LA SCUOLA di giallo



e in più...

MAIONESE PERFETTA

1 Gli ingredienti

Per preparare questa salsa gustosa e universale, che fa anche da base ad altre salse, bastano 3 uova a temperatura ambiente, 2 dl circa di olio delicato (o di semi di mais), un pizzico di sale, una macinata di pepe e qualche goccia di succo di limone.

2 Con il mixer

Metti i 3 tuorli in un recipiente stretto a bordi alti, aggiungi 2 dl di olio di oliva, 1 cucchiaio di succo di limone, sale e pepe. Introduci nel recipiente il frullatore a immersione. Azionalo e, quando il composto sarà addensato, muovilo su e giù, finché la maionese risulterà compatta.

3 A mano

In una ciotola sbatti i 3 tuorli, una presa di sale e una macinata di pepe con la frusta a mano. Appena il composto sarà leggermente consistente, versa 2 dl di olio di oliva goccia a goccia, poi a filo, mescolando nello stesso verso. Quando la salsa sarà gonfia e omogenea, unisci un cucchiaio di succo di limone filtrato.

savarin DI TAGLIERINI

Una raffinata ciambella salata, a base della tipica pasta all'uovo piemontese, guarnita con una salsa agli asparagi

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**



Ingredienti

Per 6 persone
400 g di taglierini all'uovo
500 ml di panna fresca
5 uova
150 g di grana padano Dop grattugiato
noce moscata
burro e pangrattato per lo stampo
sale e pepe
Per la salsa agli asparagi:
2 mazzi di asparagi di 400 g l'uno
250 ml di latte
40 g di burro
40 g di farina
50 g di grana padano Dop grattugiato
sale e pepe



1 Fai la crema

Sguscia le uova in un'ampia ciotola e sbattile leggermente. Con l'aiuto di una frusta incorpora la panna, il grana, sale, pepe e una grattatina di noce moscata.



2 Cuoci la pasta

Immergi i taglierini in una casseruola d'acqua bollente salata e scolali molto al dente, aiutandoti con un mestolo forato.

step critico

I taglierini all'uovo, sottilissimi (circa 3 mm), cuociono in soli 2-3 minuti. Scolali appena salgono a galla, altrimenti, una volta mescolati al mix di panna e uova, rischi di ritrovarti con una massa collosa.



3 Prepara la base

Trasferisci i taglierini nella ciotola con la crema di uova e grana preparata e mescola delicatamente.

un po' di storia

L'ORIGINE del nome francese

Con il termine savarin si intende generalmente il classico dolce a pasta lievitata di origine francese, cotto in uno stampo a corona. Fu perfezionato nel 1844 dai fratelli pasticcieri Julien, che lo dedicarono al gastronomo Brillant-Savarin, autore del famoso aforisma "Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei". Nel tempo, la ricetta tradizionale del dolce è stata modificata in molti modi, creando preparazioni anche in versione salata, soprattutto a base di riso e con guarnizioni fantasiose, ma sempre mantenendo la tipica forma a ciambella.

Gira pagina e segui la ricetta

Inforna il savarin 4

Ungi di burro uno stampo a ciambella di 24 cm, cospargilo di pangrattato, riempilo con i taglierini conditi e livella la superficie. Cuoci nel forno già caldo a 180° per 30 minuti. Al termine, sfornalo, lascialo riposare per qualche minuto, poi capovolgilo su un piatto da portata.





Cuocili 6

Lessa gli asparagi in poca acqua bollente leggermente salata per 10 minuti. Scolali, conservando l'acqua di cottura. Taglia le punte e immergile in acqua e ghiaccio. Tienile da parte per la guarnizione finale.



Pulisci gli asparagi 5

Elimina l'estremità legnosa alla base e raschia leggermente i gambi, aiutandoti con un coltellino o un pelapatate, poi sciacquali sotto l'acqua fredda corrente.

la giusta consistenza

La besciamella, raffreddandosi, tende ad addensarsi. In più, l'aggiunta del grana ne aumenta la consistenza. Per ottenere una crema di copertura ben fluida, versa un po' dell'acqua di cottura degli asparagi tenuta da parte, in quantità sufficiente a renderla ben liscia e vellutata.

consigli utili

ANCHE COSÌ punte croccanti

Per mantenere integre le punte degli asparagi, cuocili "in piedi": legali alla base con spago da cucina e, se non possiedi l'apposita asparagiera, disponili all'interno di un recipiente alto e stretto. Versa acqua sufficiente ad arrivare a 4 dita dalle punte degli asparagi. Toglili, porta l'acqua a ebollizione, salala e immergici di nuovo gli asparagi. Copri con il coperchio e cuoci per 10 minuti.



7 Fai la salsa

Fai fondere il burro in un pentolino e, fuori dal fuoco, unisci la farina tutta in una volta, mescolando. Metti di nuovo su fuoco dolce, sala, pepa e versa il latte caldo, poco alla volta, e un po' dell'acqua di cottura degli asparagi tenuta da parte, in modo da ottenere una salsa piuttosto fluida e senza grumi. Lascia cuocere per qualche minuto. Frulla gli asparagi, uniscili alla besciamella e incorpora il grana, mescolando.

8 Completa

Distribuisci la salsa ottenuta sul savarin preparato e guarnisci con le punte di asparagi tenute da parte.



la ricetta in più

Timpano di scammaro

Per 8 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 1 ora e 15 minuti

500 g di spaghetti grossi - 1,5 kg di vongole già spurgate - 3 spicchi d'aglio - 4 acciughe sott'olio - 700 g di passata di pomodoro - 150 g di olive verdi e nere - 2 cucchiai di capperi dissalati - 100 g di pecorino grattugiato - 4 pomodori - 2 albumi - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine di oliva - burro per lo stampo - sale - pepe

Soffriggi 2 spicchi d'aglio in una casseruola con 4 cucchiai d'olio, unisci le acciughe spezzettate e la passata di pomodoro e cuoci per 30 minuti. Aggiungi i capperi, le olive snocciolate, sale e pepe. Lessa gli spaghetti, scolali al dente e condiscili con il sugo preparato e il pecorino. Unisci gli albumi sbattuti. **Ungi di burro** uno stampo alto, di 18 cm. Foderalo con carta da forno e imburrala. Scotta i pomodori in acqua bollente, scolali e spellali. Ricavane 12 fettine e riduci il resto a dadini. Disponi sul fondo dello stampo le fette di pomodoro, riempi con gli spaghetti e compatta bene. Inforna a 200° per 30 minuti. **Lava le vongole** e falle aprire in una padella a fuoco vivo con 3 cucchiai d'olio, l'aglio rimasto e il prezzemolo tritato. Aggiungi la dadolata di pomodoro e mescola. Lascia riposare il timballo, sformalo e guarniscilo le vongole preparate.



CARRÉ DI AGNELLO alle erbe

Per il tradizionale menu pasquale, il taglio di carne più scenografico è rivestito da una **crosticina aromatica** dorata e croccante

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 4 persone
2 carré di agnello da 6 costolette l'uno con gli ossi ben puliti
2 spicchi di aglio
4 fette di pancarrè senza crosta
1 kg di patatine novelle
1 rametto di mirto
3 bacche di ginepro (facoltative)
1 rametto di salvia
2 rametti di rosmarino
burro
olio extravergine di oliva
sale e pepe





Il trucco

L'alluminio serve a proteggere le costole che, con la cottura nel forno, potrebbero scurirsi o bruciarsi, mentre così si mantengono belle bianche, con un migliore risultato estetico.



1 Prepara la carne

Metti i carré sul piano di lavoro con gli ossi rivolti verso l'alto e rivestili con striscioline d'alluminio. Trasferiscili sulla placca, unisci 1 spicchio d'aglio schiacciato e spellato e cospargi la carne con una spolverizzata di erbe a ciuffetti (mirto compreso, se lo usi), sale, pepe e qualche fiocchetto di burro. Cuoci nel forno già caldo a 190° per 15 minuti.

2 Rosola le patate

Lava bene le patatine novelle sotto l'acqua corrente, sfregandole con una spazzolina, poi asciugale e tagliale a spicchi, senza sbucciarle. Falle rosolare in una padella con una noce di burro, 3 cucchiai d'olio, qualche foglia di salvia e un ciuffetto di rosmarino. Non appena saranno dorate, abbassa la fiamma, cospargile con sale e pepe e prosegui la cottura finché saranno morbide, girandole solo una volta.

saperne di più

UNA CARNE rosata e tenerissima

Il carré, insieme al cosciotto, è il taglio più pregiato dell'agnello, macellato quando ha raggiunto un peso tra i 10 e i 13 kg. Il carré intero è ottimo per gli arrosti, mentre tagliato a fette spesse (non meno di 1 cm) tra un osso e l'altro si ricavano le costolette, da cuocere in padella, alla griglia o al forno. Saporita, magra e facilmente digeribile, la carne di agnello è anche ricca di ferro. In Italia non ne consumiamo grandi quantità, fatta eccezione per la Pasqua, tuttavia alleviamo razze di pregio, come l'agnello di Sardegna Igp.



3 Frulla gli aromi

Fai sciogliere 30 g di burro a fuoco dolce. Preleva gli aghi del rosmarino rimasto e riuniscili nel bicchiere del mixer con l'aglio rimasto spellato e il pancarré spezzettato; aggiungi una manciatina di foglie di mirto e le bacche di ginepro, se le usi, poi frulla il tutto e mescolalo con il burro fuso.



4 Completa e informa

Distribuisci il mix aromatico preparato sulla superficie dei carré. Mettili di nuovo in forno alla stessa temperatura e cuoci per altri 10-15 minuti, secondo il grado di cottura preferito. Fai riposare i carré per 5 minuti, elimina l'alluminio e servili accompagnati dalle patate ben calde.

cannoli SICILIANI

Tra le specialità dolci più famose dell'isola, conquistano per il guscio fragrante e il ripieno cremoso a base di ricotta di pecora, arricchito da cioccolato e i tipici canditi

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**





1 Fai l'impasto

Raccogli la farina sulla spianatoia, forma la fontana, unisci lo zucchero a velo, il cacao e il caffè setacciati, la cannella, un pizzico di sale, l'uovo e lo strutto. Impasta con energia, unendo il Marsala e l'aceto fino a ottenere una pasta soda. Forma una palla, avvolgila in un telo umido e falla riposare per un'ora.

Ricava i dischi 2

Stendi la pasta sulla spianatoia infarinata e ricava una sfoglia sottile. Con l'aiuto di un coppapasta di 8-10 cm di diametro, ritaglia 16 dischetti.



Ingredienti

Per 16 cannoli
250 g di farina + quella per la lavorazione
30 g di zucchero a velo
1 cucchiaino di cacao amaro
1 cucchiaino di caffè in polvere
1 uovo + 1 albume
30 g di strutto sciolto a bagnomaria
2-3 cucchiai di Marsala
1 cucchiaino raso di cannella in polvere
2 cucchiai di aceto bianco
olio di semi di arachidi
sale
Per la farcia:
500 g di ricotta di pecora
50 g di cedro e arancia canditi e a dadini
200 g di zucchero semolato
80 g di cioccolato fondente
vaniglina
scorza d'arancia candita
zucchero a velo



3 Spennella i bordi

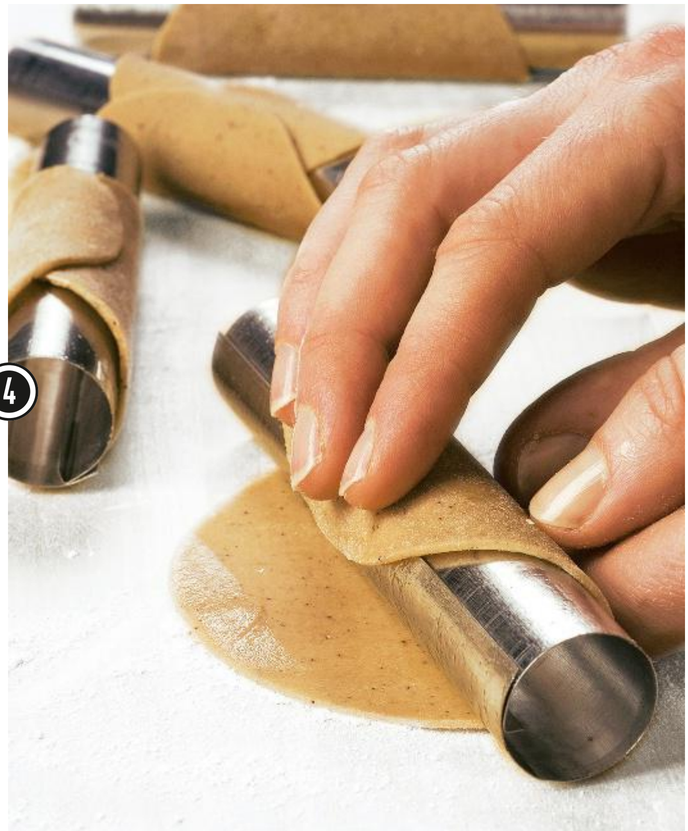
Sbatti leggermente l'albume. Con l'aiuto di un pennellino da cucina stendine un velo lungo i bordi dei dischetti preparati. Ungi gli appositi cilindri in metallo con l'olio.

un po' di storia

tra sacro E PROFANO

Sull'origine dei cannoli siciliani si tramandano alcune leggende. Una delle più accreditate è che siano nati all'interno di un convento di Caltanissetta, dove le monache crearono un dolce composto da un involucro con farcia di crema di ricotta, pezzetti di cioccolato e cucuzzata, ingrediente tipico della pasticceria siciliana, ricavata da un tipo particolare di zucca. Un'altra leggenda risale alla dominazione araba della Sicilia (dal 827 al 1072) e agli harem presenti sull'isola. Il nome Caltanissetta, infatti, deriva dall'arabo Kasr El Nissa (castello delle donne). Pare che qui le favorite, nel dedicarsi alla preparazione di dolci, crearono il cannolo come evidente omaggio alle doti amatorie dell'emiro.

Gira pagina e segui la ricetta



passaggio critico

Prima di arrotolarli, allarga leggermente i dischetti di pasta dal centro verso l'esterno. Quindi, accavalla due lembi e premi con i polpastrelli per sigillarli bene. Lasciali un po' asciugare all'aria prima di friggerli.

Arrotola e friggi ④

Arrotola i dischetti attorno ai cilindri. Friggi i cannoli ottenuti, pochi alla volta, in una padella a bordi alti con abbondante olio ben caldo, girandoli spesso, finché saranno dorati e croccanti. Scolali con un mestolo forato e falli sgocciolare su carta da cucina. Falli intiepidire, poi sfila delicatamente i cilindri.

gusci croccanti

Una volta fritte, farcisci le cialde solo quando si saranno raffreddate completamente. Puoi prepararle anche in anticipo: si conservano a temperatura ambiente per qualche giorno, coperte con un canovaccio, in un luogo ben asciutto, per non perdere la loro croccantezza.

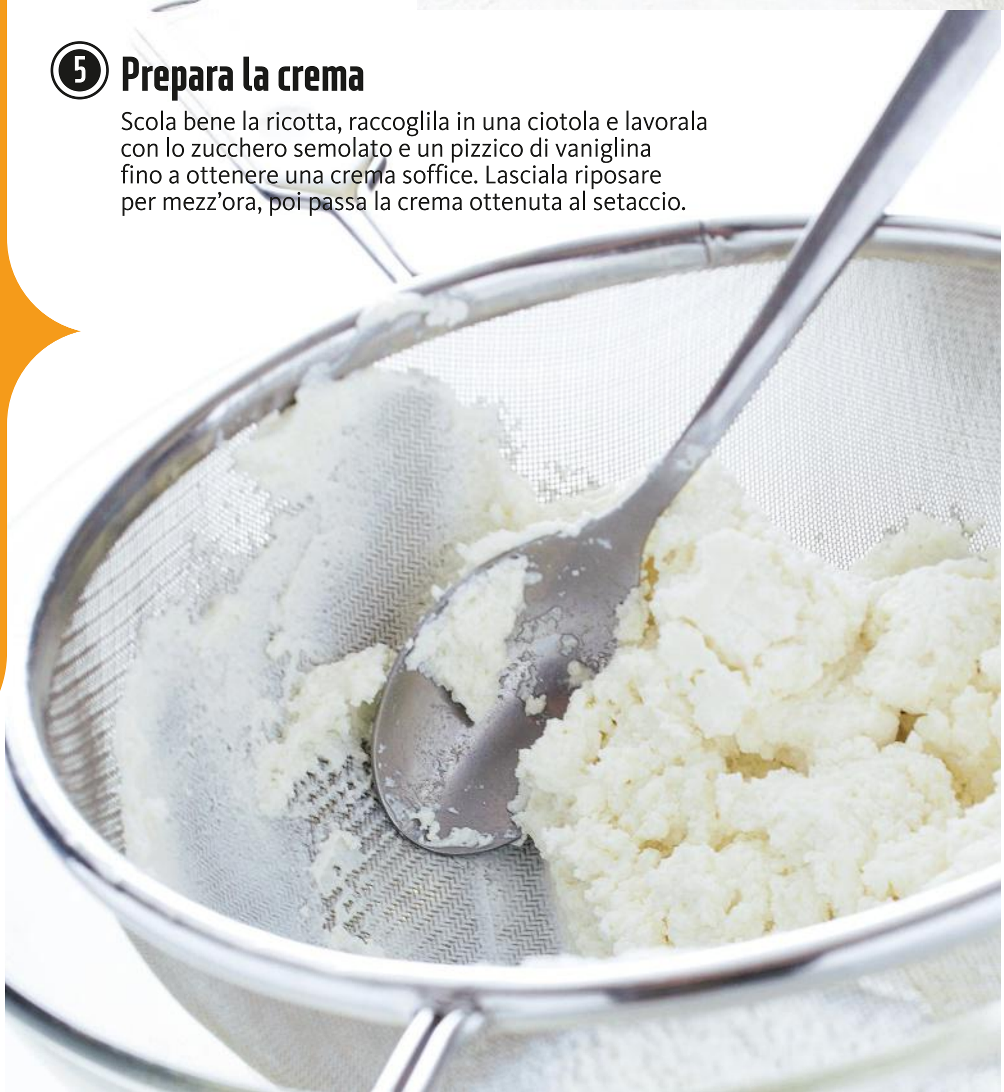
1

MINUTO

È il tempo di cottura dei cannoli, immersi in abbondante olio a 180° (utilizza un termometro da cucina). Puoi friggerli uno alla volta, posizionati su un mestolo forato: in questo modo non toccano il fondo del recipiente e non rischiano di bruciarsi.

⑤ Prepara la crema

Scola bene la ricotta, raccoglila in una ciotola e lavorala con lo zucchero semolato e un pizzico di vaniglina fino a ottenere una crema soffice. Lasciala riposare per mezz'ora, poi passa la crema ottenuta al setaccio.



Aggiungi gli ingredienti 6

Trita grossolanamente il cioccolato con l'aiuto di un coltello dalla lama pesante e mescolalo alla crema di ricotta preparata. Aggiungi anche i dadini di cedro e arancia canditi.





7 Farcisci

Trasferisci la crema in una tasca per dolci con bocchetta larga liscia e tienila in frigo per almeno mezz'ora, in modo che prenda consistenza. Farcisci i cannoli solo poco prima di servire.

ripieno uniforme

Spremi la farcia preparata prima da un'estremità delle cialde, poi dall'altra, per riempirli in modo omogeneo.

Completa e servi 8

Ricava tanti dischetti dalla scorza d'arancia. Guarnisci le imboccature dei cannoli con i dischetti preparati e completa spolverizzando con zucchero a velo.



la ricetta in più

Con crema di caffè

Per 12 cannoli
Preparazione 40 minuti + riposo
Cottura 15 minuti

150 g di farina - 10 g di burro - 10 g di zucchero semolato - 2 cucchiai di Marsala - 1 albume - cacao amaro - caffè in polvere - olio di semi di arachidi - sale
Per il ripieno: 3 tuorli - 80 g di zucchero semolato - 130 g di burro - 1 cucchiaino di caffè liofilizzato - scorza d'arancia candita - zucchero a velo - caffè in chicchi pestati

Versa la farina in una ciotola con il burro morbido, un pizzico di sale, lo zucchero, 1/2 cucchiaino di cacao e 1/2 di caffè e lavora con le dita. Incorpora l'albume sbattuto e il Marsala; forma una palla, avvolgila in pellicola e falla riposare per 2 ore. **Stendi la pasta**, ricava 12 dischi, avvolgili intorno a 12 cannelli unti con olio e sigillali. Friggi pochi cannoli per volta in olio bollente per 1 minuto; sgocciolali su carta per fritti, falli raffreddare e sfila i cannelli. **Monta i tuorli** con le fruste. Cuoci il caffè con 0,5 dl d'acqua e lo zucchero per 2 minuti. Versa lo sciroppo a filo sui tuorli, agendo con la frusta, finché il composto sarà gonfio. Monta il burro a pomata e amalgamalo al mix di tuorli. Riempi con la crema in una sac-à-poche e mettila in frigo per 1 ora. Farcisci i cannoli, chiudi le estremità con la scorza d'arancia e i chicchi di caffè. Cospargi con zucchero a velo e servi.



preparo e congelo

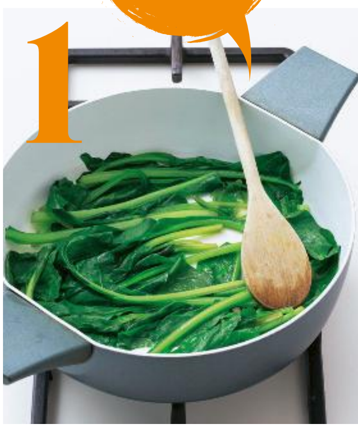
A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**



PER SERVIRE
Cuoci i tortelletti ancora congelati in acqua bollente salata per 5-6 minuti. Sgocciolali e condiscili con grana grattugiato, pepe e burro fatto fondere con un po' di basilico e prezzemolo tritati.

passo a passo

1



2



3



Tortelletti d'erbe

Preparazione **40 minuti**
Cottura **5 minuti**
Dosi per **4 persone**

250 g di farina + quella per la lavorazione - 700 g di bietole tenere - 4 uova piccole - 200 g di ricotta - 2 cucchiai di grana padano Dop grattugiato - cannella - noce moscata - 1 noce di burro - sale - pepe

1 Disponi la farina a fontana, aggiungi al centro 3 uova e 1 pizzico di sale e lavora il tutto fino a ottenere una pasta liscia. Avvolgila nella pellicola e lasciala riposare in frigo per mezz'ora. Intanto, lava le bietole e saltale in padella con il burro; salale. Strizzale e tritale con il mixer.

2 Mescolale in una ciotola con la ricotta ben sgocciolata, il grana, l'uovo rimasto, un pizzico di cannella e noce moscata, le erbe tritate, sale e pepe. Stendi la pasta in sfoglie sottili con l'apposita macchinetta. Allinea su una sfoglia tanti mucchietti di ripieno delle dimensioni di una nocciola a una distanza di almeno 2 cm l'uno dall'altro. Copri con un'altra striscia di pasta, premila intorno ai mucchietti di ripieno e intaglia i ravioli con una rotella dentellata.

3 Stendili su un vassoio, infarinali, lasciali asciugare per 15 minuti, poi mettili in freezer. Una volta congelati, trasferiscili in sacchetti per gli alimenti. Si conservano fino a 3 mesi.

passo a passo









PER SERVIRE
Lascia la teglia a temperatura ambiente per 10 minuti, poi cospargi ogni porzione con un mix di formaggio grattugiato e pangrattato e fai gratinare in forno caldo a 200°. Completa con prezzemolo sminuzzato.

Gratin di zucchine e pesce

Preparazione **35 min. + riposo**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di filetti di cernia - 300 g di gamberi - 400 g di zucchine - 1 pomodoro maturo - 1 cipolla piccola - 1 ciuffo di prezzemolo - vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Taglia i filetti di cernia a pezzetti non troppo piccoli. Sguscia i gamberi e privali del filetto nero sul dorso (aiutati con uno stecchino). Metti entrambi in una ciotola e falli marinare per 15 minuti con 2 cucchiai di vino, un po' di prezzemolo, sale e pepe. Intanto, scotta le zucchine intere per 5 minuti in acqua bollente salata. Poi scolale, spuntale, riducile in lunghe fette e taglia ognuna a metà.
2 Lava il pomodoro, spella la cipolla, tritali e soffriggili con olio e sale per 2 minuti. Poi distribuisci il sughetto in una teglia che possa andare in freezer e in forno.
3 Allinea nella teglia i filetti di cernia, i gamberi e le zucchine. Chiudi con un foglio di alluminio e metti in freezer. Si conserva fino a 3 mesi.

FOTO DI MAURO PADULA

con la **pentola a pressione**

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**

Mezzi paccheri con ragù di agnello

Preparazione **20 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di mezzi paccheri - 500 g di spalla di agnello - 80 g di piselli surgelati - 2 cipollotti - 1 spicchio d'aglio - 1 foglia di alloro - 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro - 1/2 bicchiere di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Taglia la carne a cubetti, quindi tritali con la mezzaluna. Priva i cipollotti di radichette, guaine esterne e foglie verdi e tritali grossolanamente. Schiaccia l'aglio senza spellarlo.
2 Nella pentola a pressione, soffriggi cipolotti e aglio in 3 cucchiai di olio. Poi unsci la carne e rosolala finché sarà quasi croccante.
3 Aggiungi il concentrato diluito in 1/2 bicchiere d'acqua, l'alloro, il vino e i piselli ancora congelati. Sala, mescola, chiudi la pentola e alza la fiamma. Al momento del sibilo, abbassa la fiamma al minimo e calcola 30 minuti di cottura. Togli la pentola dal fuoco, fai sfogare il vapore e apri il coperchio: controlla consistenza del ragù e regola di sale. Lessa la pasta in acqua bollente salata, scolala e condiscila con il ragù. Distribuiscila nei piatti e completa con una macinata di pepe.

passo a passo

1



2



3





FOTO DI MAURO PADULA

LA COTTURA TRADIZIONALE
Segui la ricetta fino al punto 2. Sala, stempera il concentrato nella carne, sfuma con il vino, poi unisci i piselli e 2 mestoli di acqua calda e cuoci coperto per 2 ore a fuoco bassissimo. Aggiungi acqua, se necessario.

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**

passo a passo









LA COTTURA TRADIZIONALE
Segui la ricetta fino al momento di stendere la pasta nella tortiera. Coprila con carta da forno, riempi con legumi secchi e cuoci in forno caldo 180° per 20 minuti. Elimina carta e legumi e segui la ricetta dal punto 3.

Crostata alle fragole

Preparazione **30 minuti**
Cottura **5 minuti**
Dosi per **8 persone**

400 g di fragole piccole - 150 g di farina 00 + quella per la spianatoia - 110 g di burro - 75 g di zucchero semolato - 100 ml di panna fresca - 150 g di marmellata di ribes - 1 limone non trattato - granella di pistacchi - 1 uovo - 1 cucchiaio di zucchero a velo - pangrattato - 1/2 bustina di lievito in polvere - Cointreau - vino bianco - sale

1 Setaccia la farina con il lievito sulla spianatoia e mescolala con lo zucchero semolato, un pizzico di sale e la scorza grattugiata del limone. Forma una cavità al centro e disponici l'uovo, 1 cucchiaio di vino e 100 g di burro morbido. Lavora brevemente il tutto fino a ottenere un impasto omogeneo. Avvolgilo nella pellicola e mettilo in frigo per 1 ora. Intanto pulisci le fragole, lavale, asciugale e riuniscile in una ciotola con lo zucchero a velo e 5 cucchiai di Cointreau. Mescola e tieni in frigo.

2 Ungi una tortiera adatta al microonde di 24 cm di diametro con il burro rimasto e cospargila con un po' di pangrattato. Stendi la pasta frolla sulla spianatoia infarinata in un disco di circa 28 cm e sistemalo nella tortiera. Elimina l'eccedenza di pasta lungo il bordo, copri con carta da forno e uno stampo di 22 cm. Inforna alla massima potenza per 3 minuti. Elimina lo stampo più piccolo e la carta e cuoci per altri 2 minuti. Togli dal forno e, una volta freddo, sforma il guscio su un piatto di portata.

3 Monta la panna, mettila in una sac-à-poche e tienila in frigo. Lavora la marmellata in una ciotolina e stendila nel guscio di pasta. Completa la torta con le fragole marinate, ciuffetti di panna e granella di pistacchi.

FOTO DI MAURO PADULA

bontà dal **macellaio**

DI **CRISTIANA CASSÉ**



LO SAPEVI CHE...
IN SARDEGNA SI ALLEVA FIN DAL NEOLITICO

quanto costa

La forbice del prezzo al chilo è molto ampia (da 12 a 50 euro) perché le variabili sono molte: l'età, la provezienza e il tipo di allevamento. Questo può essere allo stato brado, semibrado, intensivo (in Italia è riservato alla produzione di latte soprattutto) e biologico.

capretto

Tra i simboli d'eccellenza della Pasqua, il capretto entra nella tradizione gastronomica di tutte le regioni italiane, anche se, per numeri ed eccellenza si distinguono la Lombardia, la Puglia, la **Sardegna (a marchio Igp)** e la Sicilia. Secondo i dati Istat, negli ultimi 15 anni il consumo nel nostro Paese si è quasi dimezzato: un dato sconfortante anche dal punto di vista nutrizionale, visto che si tratta di **carni tenere, saporite** (ma meno intense rispetto all'agnello) e povere di grassi. Sul mercato, il rapporto tra i capretti nazionali e importati è di circa il 50%: tra i non nostrani, prevalgono quelli di Grecia, Estonia, Romania e Francia, con piccole quote da Nuova Zelanda e Australia. **I più pregiati sono ritenuti quelli nazionali**, i francesi e i greci. Tra i tagli, i più ambiti sono coscia e costolette.

consigli utili

SCEGLI la ricetta giusta

Il capretto si può cucinare in tutti i modi: al forno, in umido e persino fritto. Ne sono un esempio le numerose ricette regionali: da quella alla bresciana (croccante con aromi), alle costolette fritte del centro Italia, fino alla versione siciliana (morbido, con patate e cipolle). Visto però che si tratta di una carne non proprio economica e difficile da trovare fuori dal periodo pasquale, sfruttala al meglio: se è molto tenera vale la pena cuocerla arrosto, se invece è più matura, ammorbidiscila con una cottura in umido (o, come fanno gli chef, al forno ma con tanto burro).

le tipologie

Si distingue tra capretto da latte leggero (4-8 kg per 4-6 settimane di età), capretto da latte (fino a 14 kg per 2 mesi di età) e capretto (oltre i 2 mesi). Nei primi due casi, la carne è rosa chiaro, tenera e con un aroma delicatamente selvatico. Se invece è di un rosa più intenso, l'animale ha più di 2 mesi e ha inziato a nutrirsi con il foraggio: le carni hanno gusto più marcato e fibra un po' più tesa.

122

CALORIE PER ETTO

La carne di capretto offre un apporto energetico bassissimo (inferiore a quello del pollo) e un alto contenuto proteico, oltre a essere una buona fonte di ferro.

Stracotto con scalogni e fave

Preparazione **30 minuti**
Cottura **1 ora e 5 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 kg di capretto tagliato a pezzi - 300 g di fave sgusciate (1 kg con il baccello) - 4 scalogni - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di maggiorana - 1 foglia di alloro - vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Metti il capretto in un tegame con un filo d'olio, l'aglio e gli scalogni spellati e la foglia d'alloro. Rosolalo a fuoco vivo per qualche minuto, bagna con mezzo bicchiere di vino e lascialo in parte evaporare. Sala, pepa, metti il coperchio e prosegui la cottura per 1 ora a fuoco dolcissimo girando ogni tanto i pezzi di carne. Se necessario, bagna con acqua bollente.
Intanto, scotta le fave in acqua bollente salata per 1 minuto, poi sgocciolale e privale della pellicina che le ricopre. Uniscile al capretto 15 minuti prima della fine della cottura. Regola di sale se necessario.
Aggiungi la maggiorana a fuoco spento, elimina l'aglio, mescolae distribuisci carne, scalogni e fave nei piatti. Completa con un po' di fondo di cottura e ancora una macinata di pepe.



Arrosto con menta, capperi e pecorino

Preparazione **25 minuti + riposo**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **4 persone**

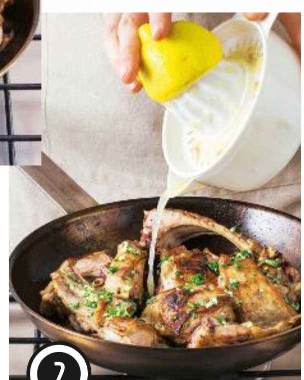
1 kg di capretto da latte tagliato a pezzi - 80 g di capperi sotto sale - 30 g di pecorino grattugiato - 1/2 limone - 1 mazzetto di menta - 1 spicchio d'aglio - 200 ml di brodo di carne - olio extravergine d'oliva - pepe



STEP BY STEP



1 **Spella l'aglio**, sciacqua la menta e tritali insieme. Metti il capretto in una citola e mescolalo con il trito preprato, un filo d'olio e una macinata di pepe; lascia marinare per 1 ora. Intanto, sciacqua i capperi e dissalali lasciandoli in ammollo per 20 minuti in acqua (cambiala più volte). Scalda il brodo.

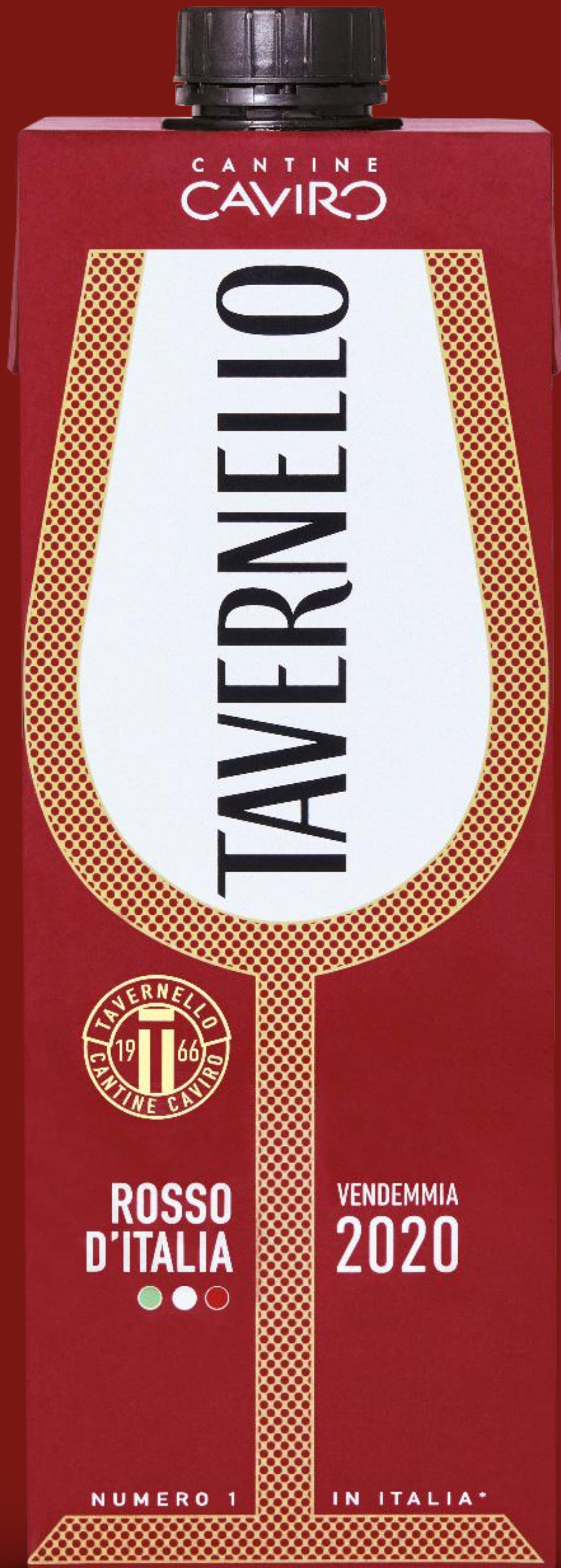


2 **Rosola la carne** per una decina minuti in una larga padella. Poi bagnala con il succo del limone e il brodo caldo e prosegui la cottura per 15 minuti. Aggiungi i capperi ben sgocciolati e cuoci per altri 15 minuti.



3 **Trasferisci il capretto** con il suo sugo una pirofila, cospargi con il pecorino e metti in forno caldo a 200° per 10 minuti circa, o finché il formaggio inizierà a gratinare formando una crosticina croccante sulla carne (attenzione a non farla diventare troppo scura).

Taverbello.



Se avete letto Tavernello
avete letto bene.
Un'annata più buona merita
una confezione più bella.

Lorenzo Marini Group


ARRIVA LA RIVISTA DEI
MeteoHeroes
CHE INSEGNA AI BAMBINI A SALVARE IL PIANETA!
IL MAGAZINE
MeteoHeroes
INSIEME PER LA TERRA!
N°1
Marzo 2021
€ 4,90
FUMETTO "Deserto di sole"
MISSIONE DEL MESE
GIOCHI
DA STACCARE E CONSERVARE
PASSAPORTO DEI METEOHEROES PER DIVENTARE UN DIFENSORE DELLA TERRA!
GRUPPO MONDADORI
OGNI MESE IN EDICOLA!
GIOCHI
STORIE A FUMETTI
ESPERIMENTI
PASSAPORTO DEI METEOHEROES
CON LE MISSIONI DA SUPER EROE
guarda le puntate
del cartone animato
In onda su
cartoonito
Canale 46
METEOHEROES
RIVISTA + PENNA MAGICA A SOLI 4,90 EURO
IN EDICOLA
SCOPRI LO SHOP ONLINE SU MONDADORIPERTE.IT
GRUPPO MONDADORI
MeteoHeroes ©2021 MOPI/Mondo TV
zampediverse

dal mare in **pescheria**

DI **PAOLA MANCUSO**

LO SAPEVI CHE...
FA PARTE DELLA STESSA FAMIGLIA DEI SALMONI



come riconoscerla

Il corpo è punteggiato da macchiette nere, i fianchi sono percorsi da una fascia iridescente, a cui la trota iridea (sia bianca, sia salmonata) deve il suo nome. Quella venduta intera pesa circa 400 g; raggiunge invece 1,5 kg quella da cui si ricavano i filetti.

trota salmonata

Altro non è che la trota iridea (*Oncorhynchus mykiss*), allevata con un regime alimentare particolare a base di astaxantina, un **carotenoide** contenuto in natura nei crostacei, di cui tutti i salmonidi selvaggi sono ghiotti. In questo modo, le carni della trota da bianche diventano del **tipico colore rosato** che caratterizza anche il salmone, da cui il nome. Una volta raggiunta la taglia ottimale, le trote vengono pescate e subito messe in cassette sotto ghiaccio per essere vendute intere. In alternativa, vengono lavorate e vendute già eviscerate o in filetti. I pesci sul mercato sono quindi sempre freschi e si trovano tutto l'anno, con il vantaggio di essere di **produzione nazionale**: l'Italia è al primo posto in Europa per il pesce d'allevamento di qualità. Oltre ad avere carni morbide e di sapore delicato, la trota salmonata è anche decisamente **economica**.

consigli utili

allevamenti DI QUALITÀ

Sulle confezioni di pesce fresco d'allevamento in vendita al super spesso si trovano appositi bollini che indicano il Paese o la regione in cui i pesci sono stati prodotti, spesso con il marchio che attesta la certificazione Friend of the Sea, l'associazione che garantisce la qualità dei prodotti ittici: bassa densità nelle vasche, pulizia degli impianti, alimentazione con mangimi privi di ogm.

Le cotture

È molto versatile: intera si può preparare al cartoccio, lessata, al vapore o al forno. Sfilettata è adatta alle cotture in padella, come secondo o per condire primi di pasta.

118

Sono le calorie apportate da 100 g di trota salmonata, ricca di proteine (20 g), con pochi lipidi (4 g) e un buon apporto di minerali (potassio, fosforo, calcio, sodio). Basso anche il contenuto di colesterolo (50 mg).

Affumicata

Come per il salmone, in vendita sono molto diffusi i tranci e i filetti di trota salmonata affumicata, lavorazione che avviene soprattutto a freddo, con legni pregiati, ma anche a caldo, nelle stesse zone di allevamento del pesce.

Burger con salsa tartara light

Preparazione **50 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

600 g di filetti di trota salmonata spellati - 1 scalogno - 1 cucchiaio di mollica di pane integrale - 1 ciuffo di aneto - 2 limoni non trattati - 1 albume - sale - pepe Per la salsa: 2 tuorli - 1/2 limone - 30 g di amido di mais -3 cetriolini agrodolci - 1 ciuffo di prezzemolo -1 cucchiaio di capperi dissalati - senape - sale

Mescola l'amido di mais con 2,5 dl d'acqua fredda, porta a ebollizione, mescolando, quindi togli dal fuoco e incorpora i tuorli, uno alla volta. Lascia raffreddare, aggiungi il succo del limone, 1 cucchiaino di senape e un pizzico di sale. Monta il tutto con un mixer a immersione. Trita i capperi con i cetriolini e una manciata di prezzemolo, poi uniscili alla salsa e mescola. **Priva i filetti di pesce** di lische eventuali, lavali e asciugali. Trita a mano la polpa, mescolala con lo scalogno tritato fine, l'aneto, poca scorza grattugiata di limone, qualche goccia del suo succo, la mollica sbriciolata, l'albume sbattuto, sale e pepe. **Trasferisci 1/4 del composto** in un tagliapasta posto su carta da forno, pressa bene e sfila il tagliapasta. Procedi allo stesso modo con il resto del composto. Scalda una padella antiaderente, spolverizzala di sale e cuoci i burger 2-4 minuti per lato. Servili con la tartara, pane integrale e spicchi di limone.



Filetti con verdure a scaglie

Preparazione **40 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 filetti di trota salmonata di circa 250 g ciascuno - 2 patate piccole - 2 carote - 2 zucchine - 1 spicchio d'aglio - 1 lime - curry - 1 cucchiaio di senape - 1 cucchiaino di miele - olio extravergine di oliva - sale - pepe



STEP BY STEP



1

Disponi i filetti sul tagliere, passa i polpastrelli sulla polpa per individuare eventuali lische rimaste ed eliminale con una pinzetta. Incidi i filetti con un coltello fra la pelle e la polpa dalla parte della coda, afferra la pelle con le dita e fai passare il coltello fra la polpa e la pelle di tutto il filetto, in modo da separarle. Lava i filetti delicatamente sotto acqua fredda corrente e asciugali con carta da cucina. Spruzzali con il succo di 1/2 lime e spolverizzali con l'aglio spellato e tritato.



2

Sbuccia le patate, lavale, affettale sottili e scottale in acqua bollente salata per 2 minuti; scolale e stendile ad asciugare su un telo. Raschia le carote ed elimina le estremità, spunta le zucchine, lavale e tagliale a rondelle sottili. Cuocile in una padella antiaderente su entrambi i lati a fuoco medio basso e salale. Distribuisci tutte le verdure preparate su un piatto, spolverizza con poco curry e tienile da parte.



3

Metti in un vasetto il succo di lime rimasto, il miele, la senape, 1 cucchiaino di curry, sale, pepe e un filo d'olio. Chiudi con il coperchio e agita per emulsionare. Disponi i filetti di pesce sulla placca foderata con carta da forno e spennellali con la salsina preparata. Distribuiscici sopra le verdure, alternando i colori; poi spennellale con poco olio e salale. Trasferisci nel forno già caldo a 200° per una decina di minuti e sotto il grill per 2 minuti. Servi subito.



GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

"Non te la puoi permettere ogni giorno. Ma per Pasqua ho convinto le donne di famiglia a godersene una bella fetta. È stato facile dopotutto!"



Prodotto e realizzato da
Stile Italia Edizioni srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e **Daniela Arsuffi**

"Chi pensa che il pollo sia banale non sa cosa si sta perdendo! Questi fusi e sovracosce con capperi, menta e limone sono stati apprezzatissimi".

REDAZIONE
Enza Dalessandri
caporedattore
enza.dalessandri@stileitaliaedizioni.it

Barbara Galli
caporedattore
barbara.galli@stileitaliaedizioni.it

Livia Fagetti
caporedattore
livia.fagetti@stileitaliaedizioni.it

Cristiana Cassé
caposervizio
cristiana.casse@stileitaliaedizioni.it

Alessandro Gnocchi
caposervizio
alessandro.gnocchi@stileitaliaedizioni.it

Monica Pilotto
vicecaposervizio
monica.pilotto@stileitaliaedizioni.it

Silvia Bombelli
silvia.bombelli@stileitaliaedizioni.it

Daniela Falsitta
daniela.falsitta@stileitaliaedizioni.it

Silvia Tatozzi
silvia.tatozzi@stileitaliaedizioni.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori
caporedattore
silvano.vavassori@stileitaliaedizioni.it

Susanna Meregalli
susanna.meregalli@stileitaliaedizioni.it

Silvia Viganò
silvia.vigano@stileitaliaedizioni.it

Patrizia Zanette
patrizia.zanette@stileitaliaedizioni.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi
responsabile
cinzia.campi@stileitaliaedizioni.it

Paolo Riosa
ricerca fotografica
paolo.riosa@stileitaliaedizioni.it

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone,
Marina Cella,
Monica Cesari Sartoni,
Daniela Malavasi,
Paola Mancuso,
Antonella Pavanello,
Francesca Tagliabue

IN CUCINA
Francesca Bagnaschi

FOTO
Sonia Fedrizzi,
Maurizio Lodi,
Mauro Padula,
Archivio Stile Italia Edizioni

STYLIST
Laura Cereda,
Stefania Frediani



"Non mi sono mai privata di un clafoutis, perché adoro questa preparazione francese. E la versione con asparagi e Camembert non ha fatto eccezione!""

"Ottimi questi sgombri con finocchi, carote, e colorate rondelle di arancia: quando in tavola ho aperto il caroccio, ho sentito un ooh di stupore".





"Pasta fresca amore mio! Sono un'esperta di tagliatelle, ma questa volta mi sono cimentata in nuovi formati e nella pasta colorata! Che risultati!"

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 25/05/2020

NEL PROSSIMO numero
IN EDICOLA IL **17 APRILE**

31 modi
PER DIRE PASTA FROLLA

Alle mandorle, senza burro, con gli albumi, di patate, gluten free...per non parlare delle farce, dei biscotti, delle crostate: aperte, chiuse, con la grata!

Torte salate

Farcite con asparagi, taccole, fagiolini, formaggi freschi e tutti gli altri ortaggi di primavera

PACCHERI, CONCHIGLIONI

Ma anche lumaconi, cannelloni e altri grandi formati di pasta farciti con fantasia e gratinati in forno

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 75429001; dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
Gentile abbonato, desideriamo informarti che dal giorno 1 gennaio 2020 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. ha ceduto il proprio ramo d'azienda relativo all'area periodici alla società Mondadori Media S.p.A.. Per effetto di tale cessione, Mondadori Media S.p.A. è subentrata nei rapporti contrattuali relativi al tuo abbonamento precedentemente instaurati tra te ed Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. Di conseguenza, i dati personali raccolti da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. nell'ambito dell'instaurazione o in esecuzione del rapporto contrattuale di abbonamento, sono stati comunicati a Mondadori Media S.p.A., che ne è divenuta titolare del trattamento ai sensi dell'articolo 4 n. 7 del Regolamento UE n. 679/2016 (General Data Protection Regulation – "GDPR"). Trattandosi di una cessione infra-gruppo i tuoi dati personali continueranno ad essere trattati secondo le politiche di gestione e trattamento di dati personali adottate dal Gruppo Mondadori e, in particolare, Mondadori Media S.p.A. tratterà i tuoi dati personali per le stesse finalità e con le stesse modalità per le quali sono stati ad oggi trattati da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., nel pieno rispetto dei principi in materia di protezione dei dati personali previsti dal GDPR e di qualsiasi altra normativa applicabile. Ti invitiamo, quindi, a prendere visione dell'informativa sul trattamento dei dati personali resa da Mondadori Media S.p.A. ai sensi dell'articolo 14 del GDPR visitando il sito internet www.abbonamenti.it/privacyex14mm
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000.

Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

UNA SERIE ORIGINALE NETFLIX



L'APPETITO VIENE VIAGGIANDO, CON MICHELLE OBAMA.

16 MARZO | NETFLIX